

# સ્વચ્છતા.

કર્તા

છગનલાલ વિ. વિધારામ રાવલ.

કીમત ચાર આના.

## સ્વચ્છતા.

લખનાર

છગનલાલ વિદ્યારામ રાવલ.

“વાગડમે સિંધીયુંઝા અખેડા” “ઋતુવર્ણન” અને  
“પંચદ્રિય ચરિત્ર”નો કર્તા તથા “જવજી  
દાદાજી ચૌધરી”ના બાપાંતર કર્તા.

—(૩૬૭૭)—  
“Cleanliness is next to Godliness”,  
(Lord Bacon).

ભાવાર્થ:—‘સ્વચ્છતા એ શુચિતાની ન્હાની  
બહેન છે.’

(લોર્ડ બેકન)

સર્વ હક્ક સ્વાધીન.

આવૃત્તિ ૨ જી-૫૦૦ પ્રત.

(કુલ પ્રત ૧૫૨૦)

અમદાવાદ

મામાની હજેલી મધ્યે યુનિટેડ પ્રિન્ટીંગ અને  
જનરલ એજન્સી કંપની “લીમીટેડ” ના  
પ્રેસમાં રણછોડલાલ ગંગારામે છાપી.

સંવત ૧૯૫૪

સને ૧૮૯૮

મૂલ્ય ત્રણ આના.

## અર્પણ પત્રિકા.

મહેરબાન મુરજી રાવસાહેબ ઝવ-  
રભાઈ નાથાભાઈ અમીન, સંસ્થાન છોટા  
ઉદયપુર અને વાંસદાના માજી દીવાન  
અને મામલતદાર સાહેબ.

આપે અતિ શ્રમ લેષ છોટા ઉદયપુર અને વાંસ-

દાના રાજ્યમાં સારો સુધારો કરી રાજ્ય પ્રજા-

ના સારો પ્યાર મેળવી બનેનું અધિક

શ્રેય કર્યું. તેમ જન સમુહના કલ્યા-

ણાર્થે અનેક સારાં કામો કર્યાં.

તેમ છતાં આપનો મિત્રનસાર

સ્વભાવ, વિક્રતા, સ્વધર્મ

ઉપર ખરી શ્રદ્ધા અને

મારી ઉપરના નિઃસ્વાર્થ

કૃપા સાગરના પ્રવા-

હમાં નિઃશયમ

આ લઘુ ગ્રંથ

અતિ નમ્રતા-

થી આપને

અર્પણ

કરું છું.

સેવક.

છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળ.

## પ્રસ્તાવના.



### પહેલી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

સ્વચ્છતા એ આરોગ્યવિદ્યાનો પેટા વિષય છે, તેથી આરોગ્યવિદ્યાનાં ધણાં પુસ્તકોમાં આ વિષય ચર્ચાઈ ગયો છે; તોપણ આવી અગત્યની બાબત જેમ વધારે વાર ચર્ચાય તેમ વધારે ફાયદાકારી છે, એવું સમજી આ ન્હા-  
લું પુસ્તક સાક્ષરમંડળના ચરણ આગળ ધરું છું.

આમાં ઝીણી ઝીણી પણ ઉપયોગી બાબતોનો સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે. વખતે એવી નજીવી બાબતો પણ સારે લાભ આપે છે. તેથી આ પુસ્તક વાંચી ગયાથી વાંચનારનો શ્રમ અને વખત નફામાં નહિ જાય.

માણસ માત્ર જૂલને પાત્ર છે, તેમાં આ મારો પ્રથમ પ્રયાસ છે; તેથી કદાચ આ પુસ્તકમાં જૂલ જણાય, તો સુઘ વાંચનાર તે સુધારી લેશે.

છોટા ઉદયપુર-તા. સ્કૂલ

આષાઢી પૂર્ણિમા, સંવત ૧૯૪૭

છ. વિ. રાવલ.



## બીજી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

આ ન્હાની ચોપડીની એક હજાર ને દશ નકલો દૂક મુદતમાં ખપી જવાથી તેની યોગ્યતા વિષે કંઈક વિશેષ માલુમ પડવાથી આ બીજી આવૃત્તિ બહાર પાડવામાં આવી છે.

આ આવૃત્તિમાં કેટલોક સુધારો વધારો કરવામાં આવ્યો છે. તેમ કોઈ કોઈ સ્થળેથી યોગ્ય ઘટાડો પણ કરવામાં આવ્યો છે. પુસ્તકનું નામ પહેલાં “ ચોખવટ ” હતું, તે બદલી આ વખતે “ સ્વચ્છતા ” રાખવામાં આવ્યું છે. કેમકે પુસ્તકના વિષયને “ ચોખવટ ” કરતાં આ નામ વધારે બન્ધ બેસતું આવે છે.

પ્રથમની માફક આ વખતે પણ આ ચોપડીનો વિશેષ ફેલાવો થશે, તો હું મારા આ અસ્પ્ર પ્રયત્નને ફળિભૂત થયો માનીશ.

લાહરસ-મુખ્યસ્કંદલ }  
૧-૬-૫૮

કર્તા.



### ચોખવટ કિમ્મત ૩૦—૫—૦

ટૂંક મુદતમાં આ પુસ્તકની લગભગ એક હજાર નકસો અપી ગઈ છે. વિશેષ ખાતરી સારુ નીચેના અભિપ્રાયો જોઈ જશે.

I have read "Chokhavat" and found it very interesting. The book shows a good deal of minute observation on many ordinary topics and therefore will very likely be instructive to old and young. Besides a good substance, the book has an additional recommendation of having been written in simple, idiomatic, pure and popular Gujarati language. It is calculated to raise the moral tone of the readers with regard to the purity both of mind and body. I should like to see the book, placed in the hands of boys and girls. The book in my opinion deserves every encouragement.

(Sd). KASHIRAM SEVAKRAM DAVE, M.A.,

( Once Senior fellow),

*Deccan College, Poona.*

અર્થ—“ ચોખવટ ” વાંચી જોયાથી મને ઘણી રસિક માલૂમ પડી છે, ઘણી સાધારણ ખાખતો ઉપર સૂક્ષ્મ અવલોકનનો એમાં સારો બંડોળ છે; તેથી વૃદ્ધ અને

બાળ બધાંને બોધ મળશે એમ જણાય છે, સારી મત-  
લબ ઉપરાન્ત એ ચોપડીની બીજી બલામણુ એ છે, કે  
તે સાદી, સ્પષ્ટ, શુદ્ધ અને લોકપ્રિય ભાષામાં લખાયેલી છે,  
વાંચનારના મન અને તનની શુદ્ધતા વધી લોકોની નીતિમાં  
આ ચોપડીથી લાભ થવાનો સમ્ભવ છે. બાળકો અને  
કન્યાઓના હાથમાં એ ચોપડી જોઈ હું ઘણો પ્રસન્ન થ-  
ઈશ, હરેક રીતે તે ઉત્તમનને યોગ્ય છે.

(ધર નં, ૪૮ દાદીશેઠની અગિયારી લેન મુંબઈ  
તા. ૨૭-૨-૯૨)

કાશીરામ સેવકરામ દવે એમ, એ.

એકવાર સીનીયર ફેલો ડેકન કોલેજ પુના-હાલ  
ગૂજરાત કોલેજના પ્રોફેસર અમદાવાદ.

*Chhota Udepur,*

*12th December 1891.*

DEAR CHHAGANLAL,

On perusal, I find your book Chokh-  
vat very instructive especially for young  
boys and girls attending Vernacular  
Schools. It also contains much informa-  
tion, very useful to adults, both males and  
females, and it is written in such a style  
that any one can read it without being  
tired.

Yours truly,

(Sd.) H. P. KAMAKAKA,

L. M. & S,

અર્થ-તમારી ગૂજરાતી “ચોપડ” ની ચોપડી તપાસી જોતાં તે ચોપડી મને તથા મુખ્યત્વે કરીને ગૂજરાતી નિશાળવાળા છોકરા તથા કન્યાઓને માટે ઘણી જ રમુજ અને જ્ઞાનવાળી માલુમ પડી છે; તેમાં વળી ઘણી સારી ખબરો લખેલી છે, અને તે દ્રુવડ સ્ત્રીઓ તેમજ પુરુષોને બહુ ઉપયોગી છે, અને તે એવી ભાષામાં લખાયેલી છે, કે ગમે તે કોઈ વાંચવા બેસશે, તે કંટાળો આપ્યા સિવાય વાંચશે.

છોટા ઉદેપૂર ૧૨-૧૨-૯૧.

તમારો સાચો રોહી,

એચ, પી. કામાકાકા. એલ. એમ. એસ.

ચીફ મેડીકલ ઓફીસર છોટાઉદયપૂર સ્ટેટ.

—ૐૐૐ:ૐૐૐ—

એ ચોપડીનો ઘણો ભાગ મહે વાંચી જોયો, તે ઉપરથી એની રચના તથા મતલબ ઠીક છે, શૈલી સરલ છે, અને એ ગ્રંથનો વિષય સમજી તથા વિદ્યજનને પોતાના જાણપણાને ટેકો તથા સ્મૃતિ અને ઉત્તેજન મળવા, તથા અજ્ઞાન વર્ગને જાણપાત્રું પ્રાપ્ત થઈ તેનો લાભ મળવા સારો ઉપયોગી છે.

(અમદાવાદ, બુધવાર તા. ૩૦-૯-૯૧)

શુભેચ્છક.

રા. બ. ખુશાલરાય સારાભાઈ

માજી દીવાન છોટા ઉદયપૂર સ્ટેટ.

—ૐૐૐૐૐૐ—



“ચોખ્ખવટ” સામગ્રી રીતે લેતાં સર્વને ઉપયોગી થઈ પડે એવું છે, તેમાં વિશેષ કરીને વિદ્યાર્થી વર્ગને વિશેષ મનન કરવા યોગ્ય છે.

( જા. નં. ૧૯૩ મણેશવાડી મુંબાઈ તા. ૨૧-૧૦-૯૧ )

લક્ષ્મીદાસ ખીમજી જે, પી.

હુકમચી.

છોટાલાલ આણંદજી.

તમે જે વિષય ચર્ચ્યા છે તે સાર્વજનિક હિતનો છે, અને તમારી બાપા સર્વથી સમજાય તેવી છે; તેથી મને આશા છે કે તમારો લખવાનો ઉદ્દેશ પાર પડશે.

( ધારવાડ. મં. ૧૯૪૮ માધ સુ. ૫ વસંતપંચમી તા. ૩-૨-૯૨ ).

ગણપતરામ અનુપરામ ત્રવાડી.

ભાવનગર પાટવી કુંવરશ્રીના ટ્યૂટર-હાલ ડે. એન્ડયુ. ઈ. સોરઠ-જાત મહેનત અને મીઠી મીઠી વાતોના કર્તા.

તમારું “ચોખ્ખવટ” નામનું નાનકડું પુસ્તક હું વાંચી ગયો છું. છોકરાંઓને ઉપયોગી થઈ પડે એવી ધણીક શીખામણો એમાં સમાયેલી છે. એમાં દર્શાવેલા વિષયો બહુ અંશે વાસ્તવિક જણાય છે. \* \* \* એકંદરે પુસ્તક સારી કાળજીથી વિદ્યાર્થીઓને લાભકારી થઈ પડે તેવી રીતે લખાયલું છે.

( જા. નં. ૨૦૯ તા. ૧૨-૯-૯૨ ગોધરા.

કે, આર. નાનજીયાણી. ખી. એ.

ઉપયુટી. એન્ડયુ. ઈ. પંચ. રેવાકાંઠા, દુનિયાં દર્પણ,

નિબંધ કરમાળા વગેરે ધણીક ગ્રંથોના કર્તા.

ચોખ્ખવટ—આ નામનું નાનું સરખું નહાના કદના

શા ફરમાનું એક પુસ્તક તેના કર્તા રા. છગનલાલ વિ-  
ધારામ રાવજે બનાવેલાની એક પ્રત અમને બેઠ મળી છે.  
એમાં સ્વચ્છતાના સારા નિયમ સમજાવ્યા છે, જે આરો-  
ગ્ય વિધાના પુસ્તકને એક મદદમાર તરીકે સાધન છે.  
એમાં ધણીક ધરની અંદરની ઝીણી બાબતોમાં સ્વચ્છતા-  
ની જરૂર સારી રીતે સમજાવવા સાથે તે કેમ રાખવી  
તે પણ ઠીક સમજાવ્યું છે. આ પુસ્તક કેળવણીખાતા  
તરફથી સારી રીતે આશ્રયને યોગ્ય છે, અને તે  
માટે બુક કમિટી યોગ્ય વિચાર કર્યા વગર રહેશે  
નહીં એવી આશા છે.

હિતેન્દ્રુ. ૪ ફેબ્રુવારી ૧૮૯૨ અમદાવાદ.

“ચોખ્ખવટ” આ સોલપેજ ૬૪ પૃષ્ઠનું નાનકડું પુ-  
સ્તક રચનાર છોટા ઉદેપૂરના તાલુકા સ્કુલ માસ્તર રાવ-  
લ છગનલાલ વિધારામ તરફથી સભાને બેઠ તરીકે  
મોકલ્યું છે, તે ઉપકારની સાથે માન્ય કરીચેછિયે, એ  
પુસ્તકનાં ૫ પ્રકરણ છે, તેમાં સ્ત્રી પુરુષોએ ચોખ્ખવટ  
(સ્વચ્છતા) રાખવાની સારી સૂચના બતાવેલી છે. આ  
પુસ્તક પુરુષ કરતાં સ્ત્રીઓને વધારે ઉપયોગી છે, માટે  
ઠંન્યાશાળાઓમાં તેનો વધારે ઉપયોગ થવો જોઈએ.

ઉદ્દીચ્ય હિતેન્દ્રુ. ૩ સેપ્ટેમ્બર ૧૮૯૧ અમદાવાદ,



ચોખ્ખવટ—આ નામની ચોપડી છોટા ઉદેપૂરના મહે-  
તાજી રા. છગનલાલ વિધારામ રાવજે રચેલી અમને પહો-  
ંચી છે. તેમાં ચોખ્ખવટ એટલે સ્વચ્છતા રાખવા વિષે

લખવામાં આવ્યું છે. તેમાં સ્વચ્છ મકાનોના ફાયદા, સ્વચ્છતાથી થતા ફાયદા, ખાવા પીવામાં સુવ્યવસ્થાની જરૂર, સ્વચ્છ કપડાંથી થતા ફાયદા, મનની શુદ્ધતા એવા પાંચ વિષયો ઉપર પાંચ પ્રકરણ લખ્યાં છે. તેની ભાષા સહેલી અને વિષય ઠીક છે.

આર્યધર્મપ્રકાશ. આશ્વીન સં. ૧૯૪૯ મુંબઈ.

“ચોખ્ખવટ” આ પુસ્તક રા. રા. હગનલાલ વિદ્યારામ રાયળનું કરેલું ૬૪ પૃષ્ઠનું ડેમી સોલ પેજ કીમત ૦-૫-૦ આનાનું મળેલું છે, તેનાં પાંચ પ્રકરણમાં છેલ્લું મનની શુદ્ધતા વિષે લખેલું છે, તે ધ્યાન આપવા જેવું છે એ વિષે ઘણાં ઘણાં દ્રષ્ટાન્ત આપી બીજા મહાત્મા પુરુષો એ જે લખેલું છે તેનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન છે \* \* \* છેવટ પૃષ્ઠ ગૃહસ્થોએ પુસ્તકને મદદ આપી છે તેમનાં નામ છાપી ઉપકાર માન્યો છે માટે ગ્રંથ કર્તાને તેની મહેનત પ્રમાણે ઠીક આશ્રય મળેલો છે. એ વાંચી હમે ખુશી થઈએ છીએ \* \* \* છોટા ઉદેપૂરમાં રહીને કર્તાએ પોતાના ખાનગી વખતમાં ઠીક ઉદ્યોગ કરેલો છે.

શુદ્ધિપ્રકાશ. એપ્રિલ ૧૯૬૫. અમદાવાદ.

ચોખ્ખવટ—અંગ્રેજીમાં જેને ‘સેનીટેશન’ કહે છે તેનાં મૂળતત્વોનો સંગ્રહ સાદો અને પરિચિત ભાષામાં સારી રીતે કરવામાં આવેલો છે. પ્રત્યેક મનુષ્યે પોતાની તંદુરસ્તી સાચવવા કેટલાક સાદા નિયમો જાણવાની જરૂર છે. તેમાં ચોખ્ખવટના નિયમો સર્વથી પ્રથમ જાણવા એ બહુ આવશ્યક છે. સુદર્શન પુ. ૧૨ એપ્રિલ ૧૯૯૭



## સ્વચ્છતા.

### ઉપોદ્ધાત.

કેળવણી ત્રણ પ્રકારની છે, શરીરની, નીતિની અને બુદ્ધિની. જગતકર્તા મહા પ્રભુએ માણસ માત્રમાં બુદ્ધિ રૂપી બીજ મૂકેલું છે. જેમ આ બીજને બહારના પદાર્થો સાથે સંબંધ થતો જાય છે. તેમ તે બીજવા માંડે છે; પ્રસંગ વધારે થાય તો વધારે બીજે છે, ને પરિણામે ફાલી ફૂલી ફળ આપવા લાયક બને છે. આવું છે, તોપણ નરી બુદ્ધિ બહુ ફળદાતા ગણાતી નથી; કેમકે નડારી સોબતમાં રહે તે ઝટ નડારું ફળ આપે છે. તેથી જ એકલી બુદ્ધિ કેટલેક ઠેકાણે નિંદાને પાત્ર બને છે. ફક્ત એકલી ખાંડથી મિઠ પકવાન થતાં નથી, તેની સાથે માવાની જરૂર રહે છે; તેમ એકલી બુદ્ધિ યશ આપનારી નીવડતી નથી, તેની સાથે નીતિ રૂપી મીઠો માવો મિશ્રિત થાય ત્યારેજ સુખદાયક બને છે.

માણસે કીર્તિ મેળવવા બુદ્ધિ સાથે નીતિએ ચાલવું, એમ છતાં જેમ ગાડીનાં બે ચક્રને ધરીની જરૂર પડે છે અને ધરી વગર તે બંને છૂટાં પડી નિરુપયોગી થાય છે, તેમ બુદ્ધિ અને નીતિને એક ધરીની જરૂર પડે છે. આ ધરી તે શરીરની આરોગ્યતા. અકલ્પ તેજ હોય ને નીતિ પ્રશંસનીય હોય, તોપણ તે શારીરિક સંપત્તિની અનુકૂળતા વગર પ્રકાશમાં આવનાર નથી. રોગી માણસ મનના બુદ્ધિ બિઠાની શું મહાભારત કામ કરવાનો હતો? તેનું શરીર વ્યાધિગ્રસ્ત હશે, તો મન ક્યાંથી નિર્વૃત્તિમાં હશે? તેનું મંદવાડથી પીડાતું શરીર કયા વખતમાં બુદ્ધિના

શેઠે કામ કરવા આનંદથી આગળ પડશે ! મહાભારતના શાન્તિપર્વના રાજધર્મના ૧૬ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે.

**શરીરાજ્જાયતે વ્યાધિર્માનસો નાત્ર સંશયઃ ।**

**માનસાજ્જાયતે ચાપિ શારીર ઇતિ નિશ્ચયઃ ॥**

અર્થ:—શરીર સંબંધી વ્યાધિથી મનનો વ્યાધિ થાય છે, એમાં સંશય નથી; તેમ મનના વ્યાધિથી શરીર સંબંધી વ્યાધિ થાય છે, એમ નિશ્ચય જાણવું.

માટે પ્રથમના બે સાધનની અપેક્ષાએ આ ત્રીજું સાધન માણસને જાણુ કામનું છે. જુઓ, પ્રાચીન કાળના ઋષિઓએ પ્રભુપ્રાર્થના કે આશીર્વાચનોની શરૂઆતમાંજ દીર્ઘ આયુષ્ય માગેલું છે. માટે હરેક ઉપાયે દરેક માણસે નરોગી રહેવા પ્રથમ કોશીસ કરવી જોઈએ.

શરીરને આરોગ્યતામાં રાખવું એ પહેલું કામ છે, અને રોગગ્રસ્ત થયે આરામ કરવા ઉપાયો કરવા એ બીજું કામ છે. પહેલું બીજા કરતાં વધારે ઉપયોગી છે. પહેલું કામ કરવામાં ઝાઝી મહેનત નથી; પણ બીજામાં તો બમણો ગેરફાયદો છે.

હાલના વખતની આપણી સ્થિતિનો પશ્ચિમ બાણીનાં લોક સાથે મુકાબલો કરતાં ખત્રીતજ આપણે નાશીવાસ થઈશું. ત્યાંના લોક શરીરજગથી બંધી જાતનાં સુખ ભોગવે છે; આપણો દેશ આ બાબતમાં પછાત છે. અનિવાર્ય કુદરતી દુઃખો મટાડવા આપણે સમર્થ થઈએ; પણ કેટલાંક દુઃખ, કે જે આપણી બેપરવાઈ કે આગ-સને લીધે થાય છે, તે મટાડવાં આપણા હાથમાં છે. તે સાર જે ઉપાય છે તેમાં સ્વચ્છતા—નિર્મળતા પહેલે

પાયે ગણુવા યોગ્ય છે; સર્વ સ્થળે શુદ્ધતા લાભકારી નીવડે છે, અનેક પ્રકારની સંપત્તિયો તેનાથી મળે છે. આપણે આપણા મનથી જ ખાત્રી કરિયે, કે જ્યારે ધરમાં ગંદકી હોય છે અને વસ્તુઓ અનિયમિતપણે રખડતી હોય છે ત્યારે, અને જ્યારે બધી જગા સ્વચ્છ ને બધી વસ્તુઓ નિયમિતપણે ગોઠવી મૂકી હોય છે ત્યારે જીવને કેવું આનંદમય અને સુખપ્રદ લાગે છે ? માટે દેશશુભેચ્છકા, જેઓ આ દેશની દુર્દશા મટાડવા ખાતી છે, તેઓ દેશનો પુનરુદ્ધાર કરવા આ સાધનને પ્રથમ ગણશે, ને પોતે ચોખ્ખા રહી બીજાને તેમ કરવા સમજાવતી આપશે, તો ફાયદો થશે. કેમકે જાતે મેસો રહેનાર માણસ બીજાને ચોખ્ખા રાખવાની શિખામણ દેવા જાય, તો તેની અસર જોઈએ તેવી થતી નથી.

— ❦ ❦ ❦ ❦ ❦ —

### મકરણ ૧૯.

**મકાનની સાફસૂફ ને તેના ફાયદા.**

આપણા રહેવાના મકાનને સાફ રાખવું. તે નવ માળની સુંદર બબકાદાર હવેલી હોય, કે ઘાસ પાંદડાંથી છાયેલી ઝુંપડી હોય. પણ સાફ રાખવાથી તેમાં રહેનારાં નિર્ધન કે પૈસાદાર માણસ સુખી રહે છે. બીંતો ઉપર ધૂળ, કરોળીઆનાં ધર કે બાકિયાં બાકિયાં દેવાં નહિ. તેમ જ કાચલા કે ખડીથી તેનાપર લીસોટા કે બેટાળ ચિત્રો પાડવા દેવાં નહિ. ઘણી જગાએ ન્હાનાં છોકરાં આવું કરી મૂકે છે, તેથી મનને કંટાળો આવે છે. કમાડ કે બારસાખો ઉપર પણ તેમ ન થવું જોઈએ.

શ્રીમંત લોડના ધરનો બબકો જોઈ કેટલાક એમ

ધારે છે, કે સુખભોગ તો પૈસા વડેજ મળે; પણ આ ધારતું બૂલ બરેલું છે. કેમકે નિર્ધન કે મધ્યમ વર્ગના માણસો પણ ખંત અને ઉદ્યોગથી સ્વચ્છતા રાખવા તરફ લક્ષ લગાડે, તો તેઓ પણ થોડે પૈસે સુખ ભોગવી શકે. તેમને ત્યાં શ્રીમંતોના જેવાં રાચ તો કીમતી નહોત, તોપણ તેમની ઓછી કીમતનાં રાચ સ્વચ્છ રાખવાથી લગભગ તેવાંજ શોભી રહેશે. આપણે બાબકા મારવા ખાલી માથાફૂટ કરિયે તેના કરતાં તે વધારે ફાયદો આપે છે, અને તેજ કારણે મહેનતુ માણસ પણ ઘેર બેઠાં સુખ ભોગવે છે. ઉદ્યોગ અને ખંત શું ન કરી શકે ?

શક્તિમાન પુરુષોએ ચૂના કે રંગથી ધરતી બીંતો ઘોળવી કે રંગવી જોઈએ; તેથી તેમાં રહેનારાંનો જીવ આનંદમાં રહે છે. નદારા પવનનો કંઈક ભાગ ચૂનાથી નાશ પામે છે, તેથી પણ ફાયદો છે. જેને ચૂનો કે રંગ લાવવા પૈસા ન હોય, તેમણે ખડીથી પણ ઘોળતાં જોઈએ. આપણે અહિં ખડીની પેદાશ ઘણી જગ્યાએ છે ને તે સસ્તી મળે છે, માટે થોડે પૈસે ફાયદો મળી શકશે. જ્યાં આ ત્રણે વસ્તુ ન મળે ત્યાં તાજાં છાણુ માટીથી બીંતો લીંપવી.

ધરતી અંદર ખિલાડી, બીંદર કે કાળતું જોર થવાથી ધણા ગેરફાયદા છે. આવાં પ્રાણીની ફેલાટીમાં ચાંચડ વગેરે રહે છે, તે ખધી જગ્યાએ ફેલાઈ જઈ માણસને હરાન કરે છે; અને ઘણા કંટાળા આપે છે.

કટલેક ઠેકાણે ધરતી અંદર છોકરાં અને વખતે મોટાં માણસ પણ શૂંક વગેરે નાંખ્યા કરે છે. બૈરાં મૂવા પા-

છળ મેં વાળ્યા પછી વખતે ઘરમાં નાક ખંખેરે છે, તેના અને છીકણી તમાકુના ડાઘથી ભીંતો ખરડાયલી હોય છે. વારેવારે ન્હાનાં બાળક પાણી ઢાળી બેઝ કરે છે. આમ ન થવા દેવું. કદી તેમ થઇ ગયું તો તરત સાવરણીથી સાફ કરી નાંખવું. મેલા પગે ઘરમાં પેસવું નહિ. તેથી જમીન બગડે છે ને ઘરમાં પૂંજે પડે છે. ફળીઆંમાં ને ફળીઆંમાં જવું હોય, તોપણ જોડા પહેરવા. સપાટ હોય તોપણ ઠીક; હલકાપણાને લીધે પહેરતાં વાર નહિ થાય ને પગનું રક્ષણ થશે. નાતમાં જમી આવ્યા હોઇયે, ત્યારે તો અવશ્ય પગ ધોવા, જેથી પગે એકવાડ ચોંટલો હોય તે જતો રહે. ધનવાનો ઘરમાં પેસતાં નાળિયેરીની જાડી ટટ્ટીપર પગ મૂકીને જાય છે; એટલે પગનો મેલ તેપર ચોંટી જાય છે. આવું ઘેરેઘેર હોય, તો સાફ ખર્ચ.

ઘરમાં જ્યાં ત્યાં બેઝ કરી મૂકવાથી શરદી, શલેખમ, અને વખતે તાવ પણ ઉત્પન્ન થાય છે એટલુંજ નહિ, પણ મચ્છર થાય છે ને માણસને કરડી ખાય છે ને આખો દિવસ ગણગણાટ કરી કંટાળો આપે છે. પાણિયારામાં બાળને બદલે ફૂંડી હોય, તો તેનું પાણી રોજ બિલેચી નાંખવું; જો બહુ દહાડા સૂંધી તે બરાબ રહેશે, તો મચ્છર વધારે થશે.

બિલાડી જેવાં પ્રાણી ઘરમાં રહેવાથી ચાંચડ થાય, ને ખોરાકમાં આવે. વળી બિલાડી ઘરમાં કે ગોદડાંમાં બગાડી મૂકે, તે તો જુદુંજ.

ઘરમાંની જથ્થોસોને એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે મૂકવા-



માં વિચાર રાખવો. ગમે તેમ વસ્તુઓ નાંખી મૂકવાથી તકે હાથ લાગતી નથી. સોય દોરા, ચપ્પુ કે તેવી ન્હાની ચીજો માટે અવશ્ય એક જગા મુકરર હોવી જોઈએ; કેમકે તેને ખપ થણો પડે છે. તે શોધતાં જડતી નથી, સારે આવી નજીવી ચીજ બાબત પાડોશીને સાં માગવા જવું પડે છે, ને બધાં પાડોશીને વખતે પોતાના હાથમાંનું કામ પડતું મૂકી આપણને તે લાવી આપવા જઈવું પડે છે. આવી રીતે અનિયમિતપણે બધી વસ્તુઓ પડી હોય, સાં મનને કેમ ચેન પડે? અને પરાયો માણસ આવ્યો હોય, તો તેને પણ કેવું લાગે? ભોટા, પાટલા, ઘોડિયું કે લૂગડાં જ્યાં સાં નાંખી મૂકવાથી મકાન કેવો કંટાળો ઊપજાવે છે, તે કોઈથી ભાગ્યેજ અનુભવ્યું હશે.

ન્હાનાં બાળક અને વખતે મોટાં માણસો પણ પોતાની હરકોઈ ચીજ ઠેકાણે મૂકતાં નથી, તેથી ઘણી હરકત પડે છે. પોતાની ચીજ જડતી નથી, તે શોધવા શ્રમ લેવો પડે છે એ તો અનુભવસિદ્ધ વાત છે, કે નિશાળમાં ઠરાવેલા વખત કરતાં મોડા આવનાર છોકરાને વખતસર નહિ આવવાનું કારણ પૂછતાં તે એમજ જણાવે છે, કે “મારું અગરખું જડતું નહોતું. ટોપી હાથ ન લાગી.” માઆપની ગમે સાં લૂગડાં નાંખવાની કુટેવને લીધે આવાં નિર્દોષ બાળક પણ વખતે શિક્ષકના હાથનો માર ખાય છે. જણસોની આવી અવસ્થાને લીધે કોઈ ચીજ ખોવાય તો તરત ખબર પડે નહિ; કામ પડે સારે શોધવા જતાં સાંખી મુદતને લીધે હાથમાં આવે નહિ. અનિયમિતપણે રખડતી ચીજો મૂકવાથી કેટલું નુકશાન ? એટલું હાથ ન

ભાગે, શોધવાની માથાકૂટ ને ખોવાયે પૈસાનો નાશ.

ધરધણીએ અને તેમાં વિશેષ કરી ધરની મુખ્ય સ્ત્રીએ, પોતાના મકાનમાં સ્વચ્છતા કેવી છે, તે રોજ તપાસવું. પોતે ચોખ્ખાં રહી, પોતાનાં બાળક કે ચાકરોને તેમ રહેવા શીખવવું. વારે ધડિયે સ્વચ્છ રહેવા ટોકણી કરશો, તો તેમને તેમ રહેવાની ટેવ પડશે; અને પછી સ્વભાવિક રીતે તેમને ગંદાઈ માટે ધિક્કાર છૂટશે.

કેટલાક એવું ધારે છે, કે ફક્ત ચૂનાવાળુંજ ધર સાફ રહી શકે, પણ તેમ નથી. હો વગરનાં ધર પણ સ્વીપ-વાથી સ્વચ્છ થાય છે. તેમાં એટલું વધારે છે, કે આવાં સ્વીપેલાં ધરમાં કાંણું વગેરે વધારે ને જટ પડે છે. માટે તેવાં બાકાંને એકદમ પૂરી દેવા લક્ષમાં લેવું, બીંતોમાં ફાટ પડવા દેવી નહિ, ને ખૂણેખોમરે બોલ પડી હોય તો જટ છીંટ કે પથરાથી પૂરી દેવી.

ધરના છાપરામાં તેમ ખૂણામાં બાઉવાં બાઝવા દેવાં નહિ. આઠે દશે દહાડે એક વાંસને હોડે સાવરણી બાંધી તેવાં બાઉવાં પાડી નાંખવાં. ચૂનાવાળાં ધરને પણ આવી રીતે સાફ કરવાની જરૂર છે. તેમ કરવાથી તે વધારે શોભાયમાન થશે.

કચરો, ભેજ ને મલીનતા સ્વતઃ ખરાબ છે, એટલુંજ નહિ પણ તેથી પવન બગડે છે ને અનેક પ્રકારની બીજ વ્યાધિ પેદા થઇ માણસની તાંદુરસ્તીને નુકશાન કરે છે. હવા બગડવાથી કે ચોખ્ખી હવા નહિ મળવાથી મરણ પામેલાંના ધણા દાખલા મળી આવે છે, તેમાં કલકતાના કારાચુક (ખેતકહોલ) નો ઐતિહાસિક દાખલો સર્વ

સ્થળે પ્રસિદ્ધ છે. એક અન્ધારી કોટડી, કે જ્યાં વીસ માણસ પણ સહીસક્ષામત રહેવાં કઠિણ, સાં ૧૪૩ જણને પૂરવાથી તેમાંનો ઘણો ભાગ પવન વગર ગુંગળાઈ મુઓ. જ્યાં ચોખ્ખા પવનની આવ જાવ નથી અને ફક્ત નદારા (કાર્બોનિક) પવનનો જયો વધારે છે, તેવી જગાએ જવાથી માણસ એકદમ મરી જાય છે. તેના દાખલા પણ ઓછા નથી. બહુ મુદતથી અવડ પડી રહેલા એક બંધિયાર કૂવાને તળિયે ઊતરતાં ત્રણ માણસ એવા નદારા પવનથી મુઆ હતા.

જે ધરનું ભોંય તળિયું નીચું છે, અથવા જ્યાં વારં-વાર સૂર્યનો પ્રકાશ નહિ આવવાથી ભેજથી જમીન સડ્યાં કરે છે, તેવા ધરમાં માણસ વધારે આજ્ઞરી પડે છે. કચરો પડી રહે, તેવા ધરના બાળકની બુદ્ધિ નદાર થાય છે; તેમનામાં અચળતા કે તીવ્રપણું દેખાતું નથી.

કેટલાક ગૃહસ્થ, કે મધ્યમ પંક્તિના લોક ત્રણ ત્રણ ચાર ચાર માળી હવેલીઓથી સુખ મેળવવાની આશા રાખે છે. પણ ધરનું સુખ તેવા જાયા ને લાંબા ચોડા માળથી મળતું નથી. તેનો આધાર તેની સ્વચ્છતા પર રહેલો છે. આવા માસણને તેમના ખરચેલા પૈસાના પ્ર-માણમાં સુખ હોતું નથી.

કેટલી વખતે પોતાનું મકાન સાફસૂફ રાખ્યા છતાં તેમાં રહેનારા માણસ રોગથી દુઃખી થાય છે. તેનું કા-કારણ તે મકાનની આસપાસ ઊકરડો, નીક, કે તેની દુ-ર્ગંધવાળી જગા હોય છે.

ઘણું કરી એમાંજૂઠાં પતરાળાં કે તેજાજ કામમાં આ-

છેલાં કેળનાં પાનાં, અથવા લોટા કે એઠાં વાસણુ ધસવાને વાપરેલા કુચા આંગણામાં અથવા અગાસીમાં નાંખી મૂકે છે. આવા નકામા પદાર્થ સડી જઈ તેમાંથી દુર્ગંધી વાયુ ઉત્પન્ન થાય તેમાં શો શક ? નહારો પવન શ્વાસની સાથે જાય તો તંદુરસ્તી બગાડે અને માથું દુખી આવે. માટે આવી ચીજો ધર નજીક રહવા દેવી નહિ.

પોતાનાં પુસ્તક કબાટ કે તાકામાં ગોઠવવાં, અથવા અમરાઈ ઉપર મૂકવાં. બનતા સૂધી ન'બરવાર ગોઠવાય તો સારું. તેથી જોઈતું પુસ્તક ઝટ હાથમાં આવશે. તેમની ઉપર ધૂળ ચઢવા દેવી નહિ. તેના પૂઠા ઉપર ડાઘ પડવા જોઈએ નહિ. કેટલીક વખત ચોપડીને દીવેલું કે શાહીના ડાઘ પડેલા જોવામાં આવે છે. આવાં પુસ્તકથી મનને કંટાળો આવે છે ને તે હાથમાં લેવાં ગમતાં નથી. તેમને અહિંથી તહિં રખડતાં મૂકવાં નહિ. તેમ થાય તો તે મેલાં થાય, ને ભેજવાળી જમીનપર પડ્યાં હોય તો વહેલાં ફાટે. તાકામાં કે જ્યાં ગોઠવ્યાં હોય, તે જગા પણ વાળીઝાડી સાફ કરેલી જોઈએ, તેમ ન હોય તો ઉધછના કીડા કરડી ખાય. પેટી કરતાં કબાટ હોય તો સારું. ખીજી જણસો કરતાં પુસ્તકો માટે તે સરસ સાધન છે. પેટીમાં મૂકેલી જણસ લેવા માટે તેમાંની બધી જણસો કાઢવી પડે છે, અને તેમ કરતાં વખતે એકાદ પ્રવાહી વસ્તુ ઢોળાઈ જાય છે, કે ધૂટી જાય છે, પણ કબાટમાં તેમ થતું નથી. તપાસતાં રહેવું, કે કબાટ માં ઊંદર અથવા કસારી બરાઈ રહે નહિ. પુસ્તકને હાથમાં લેતાં હાથ સ્વચ્છ જોઈએ, મેલા હાથે પુસ્તક

લીધું હોય તો પૂંદાપર ડાબ પડે. પુસ્તકને કામળનું પૂંક કરવું એ ફાયદા બરેલું છે.

આ જગાએ મારે શાસ્ત્રીઓ કે તેવી રીતે છૂટાં પાનાંથી બધુનારા માટે વિશેષ કહેવું પડે છે. તેમના પુસ્તક ચોપડી પેઠે બાંધેલાં હોતાં નથી. આવાં પુસ્તકને સાચવીને બાંધવાં. તેમ થયે તે બેજવાળી હવાથી બગડશે નહિ. પોથીબંધન પણ સ્વચ્છ ને મજબૂત રાખવું. ઘણી જગાએ એવાં પુસ્તક તેના માલીકની અજ્ઞાનતા કે બે-શીકરાઈને લીધે નઠારી હાલતમાં જોઈએ છીએ. તેના લખનારને કેટલો શ્રમ પડ્યો હશે, તેના માટે નીચેનો શ્લોક બસ થશે.

મમ્પૃષ્ઠકટિગ્રીવં સ્તબ્યચક્ષુરધોમુખમ્ ।

કષ્ટેન લિખિતં ગ્રન્થે યત્નેન પરિપાલયેત્ ॥

આ તો ફક્ત પુસ્તકને લખવાની વાત કહી; બનાવનારના શ્રમની વાત તો જુદીજ. આવાં પુસ્તકોપર ફાટયાં દૂટયાં થીંગડાંવાળાં બંધન જોઈ કાણુ દિલગીર નહિ થાય ? કેટલીક જગાએ તો આવાં પુસ્તકનાં બીજી જણુસો માફક પોલાં બાંધેલાં હોય છે. પોટલાં બાંધવાથી તો તેમની બહુ જૂંડી દશા થાય છે; પાનાં વળી જાય છે, કે એક પુસ્તક બીજા બેગું થઈ જાય છે. જ્યારે શેળબેળ થઈ જાય છે, ત્યારે અમુક પુસ્તકને શોષતાં ઘણી માથાકૂટ પડે છે; કેમકે ચોપડીઓ પેઠે દરેક પાનાપર તેનું નામ હોતું નથી. તેમાં પહેલે પાને નામ લખે છે ને છેલ્લે પાને નામ સંવત, ને કર્તા વગેરે લખવાનો આદ્ય છે, પણ શેળબેળ

થવાથી આવાં પાન જડવાં કઠિણ. પાનાંની બાજુપર લખેલા ટૂંકા અક્ષર તેા પાનાં વળી જવાથી ફાટી ગયેલા હોય છે. આટલા માટે કહ્યું છે કે

તૈલાદ્રક્ષેજ્જલાદ્રક્ષેદ્રક્ષેચ્છિલબંધનાત્ ।

મૂર્ચ્વદસ્તે ન દાતવ્યમેવં વદતિ પુસ્તકમ્ ॥

મહાન પુરુષોની અગાધ કષ્ટનાએ ગુંથાયેલા મન્યોની આવી દુર્દશા ન થાય, તેના માટે કાળજી રખાય તેા ઠીક. ગીતા, વિષ્ણુસહસ્રનામ કે સૂર્યકવચ જેવા નિલ નિયમના પુસ્તકપર રેશમી સુશોભિત કપડું હોય છે પણ તેનાપર ચંદન, કેશર કે કંકુનાં છાંટણાં નાંખવાથી ઠીક દેખાતું નથી.

મલીન જમીન પર અનિયમિતપણે જથ્થાસમાવ નાંખી મૂકવી ઘટતી નથી. આપણા મહૂમ ઠવીશ્વર દલપતરામભાઈ શરૂઆતની કેળવણીમાં કેવો સરસ બોધ કરે છે ! “ ચોખ્ખે ચિત રાજી રહે, વળે શરીરનું વાન; ચોખ્ખે સજ્જન આરમાં, મળે મનુષ્યને માન. ”

સુધડતા, ફક્ત તેના રાખનારને જ ફાયદો કરી બેસી રહેતી નથી, તે નજીકના પાડોશીઓ કે વારંવાર પ્રસંગમાં આવનારાં માણસને પણ ફાયદો કરે છે. પાડોશીનાં ભૈરાં છોકરાં આવાં સ્વચ્છ મકાન જોઈ તે પ્રમાણે પોતાનાં મકાન રાખવા લલચાય છે, અને પ્રસંગમાં આવનારાને તેવું સારું મકાન જોઈ તે પ્રમાણે પોતાનું કરવા મન થાય છે. તેઓ સ્વભાવિક રીતે તેમ કરવા ઉત્કેરાય છે.

આ બધી તેા ધરની વાત કહી. પણ બાળકોનો ધણો વખત નિશાળમાં જાય છે. ધરની સાથે નિશાળ પણ તે-

મના મનને વધારે કેળવાયેલું કરવાનું સ્થળ મળ્યાય છે, તેથી નિશાળના માલિકે કે મહેતાજીએ પોતાની નિશાળ સ્વચ્છ રાખવી. કેટલેક ઠેકાણે એક ન્હાની અને અન્ધ-રાવાળી ઝોરડીમાં આળીસ કે પચાસ છોકરા સંકડાઈને બેઠેલા હોય છે; તેમની પાટીની ધૂળથી કે પગની રજથી ભાં કચરો પડેલો હોય છે. સરકારી નિશાળોમાંથી લાકડાની પાટીઓ નીકળી ગઈ છે ખરી, પણ કેટલીક ગામઠી નિશાળોમાં હજુ પણ તે જૂનો રીવાજ ચાલુ રહેલો છે. પાટીથી કેટલાક ફાયદા પણ હશે, પણ તે સધળા તેના-પર નાંખવાની ધૂળમાં દટાઈ જાય છે; કેમકે તેનાથી છોકરાનાં કપડાં ને શરીર ધૂળવાળાં થઈ જાય છે. પરા-પૂર્વથી આ ચાલતો આવેલો રીવાજ આપણા જૂના પં-જાજીને ગમે છે. તેમના મનને તે ખામી બરેલો લાગતો નથી. આવી નિશાળના મહેતાજીઓને ખબર નથી, કે આવી મલીન જગાએ બેસાડી મૂકવાથી નિર્દોષ ને કુમળા વયનાં બાળકોના મન પર માઠી અસર થાય છે, અને બચપણથી જ તેમનાં સુકુમાર અંગો દુષ્ટ વ્યાધિથી પીડાય છે. આવી નિશાળોમાં કેળવણી આપવાનો હેતુ સચવાતો નથી. બધા મહેતાજીઓએ જાણવું જોઈએ, કે મનની બધી શક્તિઓને જૂદાં જૂદાં સાધનોથી ખીલ-વવીએ આપણું કર્તવ્ય છે. અને તે બધું શરીર કેળવણી-પર આધાર રાખે છે. શરીર કેળવણીનો પાયો સુધડતા છે, પછી તે ધરની—ખોરાકની—કે કપડાંની અ-થવા મનની હોય. ખરાબ જગાએ બેસી બાળનારાં બાળક બચપણથી પોતાનો જન્મારો ઉપરના કારણને



લીધે દુઃખમાં કાઢે છે, તેમની સંતતિ નાખણી નીકળે છે. નીરોગી માઆપને પેટ અવતરતું એ પણ એક ઇશ્વરી બક્ષીસ છે, તે આવી નકારી જગા પર બેશી બલુનારાને તેમના મહેતાજીની કમઅકલ કે બેપરવાઈને લીધે મળેલી પણ વૃથા જાય છે.

જેમ ફળદ્રુપ જમીનમાં વાવેલું ખી ઝટ ઊગી નીકળી ફાલી પૂણે છે, તેમ સારી જગો પર બેઠેલા આજકતું બુદ્ધિ રૂપી ખી ફાલી પૂલીને ફળે છે. ગંધાતી નીકમાં નાંખેલું ખીજ કદી ઊગવા પામતું નથી; તે ફાલી જાય છે; અને કદાપિ ઊગ્યું તો તેનો સારો છોડ થવાનો નહિ; તેમજ આવી નકારી જમીન પર બેસાડેલાં આજકતી બુદ્ધિ ખીલતી નથી, તેથી મહેતાજીની મહેનત અને બલુનારનો શ્રમ બર્થ જાય છે. બલુનારાના શ્રમની સાથેજ તેમનો આખો જન્મનો દુઃખમાં જાય છે, તેમ કહેવા કંઈ હરકત નથી; કેમકે તેમની મનની કેળવણી ખીલતી નથી, અને શરીર કેળવણી બગડે છે. નીતિની કેળવણી આ બંને સાથે નીકટનો સંબંધ ધરાવે છે, તેથી તેને પણ નુકસાન થાય છે. માટે દરેક વિદ્યારુનો ધર્મ છે, કે તેણે પોતાની નિશાળ અને આસપાસની જગા ચોખ્ખી રખાવવા હમેશાં કાળજી રાખવી, અને તમામ જગા વાળી-ઝાડીને સાફ કરેલી છે કે નહિ, તે પ્રથમ જાતે જઈ તપાસવું. ખૂણેખોચરે જોવું, કે ત્યાં નકામા કાગળના કડકા કે કચરો ભરાઈ તો નથી રહ્યાં ?

શાળાપયોગી શિક્ષાપદ્ધતિમાં શીખવવાની જે રીતો કહી છે, તેમાં એક એવી છે કે ટેવનો ઉપયોગ કરવો. આજક જેમ બચપણથી થોડી થોડી મહેનતે મોટી પ-



રીક્ષા આપવા લાયક થાય છે, તેમ બચપણથીજ તેમને સ્વચ્છ રહેવા માટે વારંવાર કહેવામાં આવે, તો તેમને તેમ રહેવાની ટેવ પડે, અને મોટપણે પણ તે ટેવ જાય નહિ.

ચાલતા કામે આપણને કામનો પરિણામ જણાતો નથી, પણ કામના છેવટે તેનું ફળ મળ્યા વિના રહેતું નથી. અસ્વચ્છતાથી થતાં નુકસાન તરત તો નજરે નહિ આવે, પણ છેવટે તેનાં માઠાં ફળ તેના કર્તાને ભોગવવાંજ પડશે. ધરનાં મોટાં માણસે ચોખ્ખા રહેવું, એટલે તેમને જોઇ જીજરતી પ્રજા તેમ રહેવા શીખશે અને તેથી તેમને ઝાઝીવાર કહેવું પડશે નહિ.



### પ્રકરણ ૨ જી.

શરીરની સ્વચ્છતાથી થતા ફાયદા.

સર્વ સંપત્તિઓમાં શરીરસંપત્તિ સર્વોપરી ગણાઈ છે. માટે બીજાં બધાં કામ છોડી પ્રથમ પોતાના શરીરને આરોગ્યમાં રાખવું જોઈએ. કેમકે માણસને સારું યા માઠું લાગવું બહુધા તેના શરીરપર રહેલું છે. ધરમાં તરેહ તરેહનાં પક્ષવાન, નાના પ્રકારની ચીનાઈ સામાનથી ગોઠવેલી બેઠકો, શેલસપાટા કરવાને વિષવિષ પ્રકારનાં વાહન, ને પુખ્તોથી સુગંધિત કરેલી શય્યા તેના માટે તૈયાર હોય, તેમજ બોલતાં પહેલાં બોલ મથે ચઢાવી “જી સાહેબ” કહેનારા ચાકરો હાજર ને હાજર રહેતા હોય, તેટલું છતાં તે શરીરે દૂખી હશે તો આ બધાં સુખસાધન તેને તત્કાલાત્ર પણ કામ આવવાનાં નથી. જિલ્લું

આટલો આટલો વૈભવ છતાં તે મારાથી ભોગવાતો નથી તે જાણી તેનું મંદવાડની ખિન્ન થયેલું અંતઃકરણ વધારે ખિન્ન થશે. આવા દરદી માણસને લાખો મણ સાકર ધૂળ બરાબર છે, તેના રોગથી પીડાતા મનને હજારો રૂપિયા કાંકરા તુલ્ય છે. તે તેને શું સુખ કરી શકવાના હતા ? તેના દૂખાતા શરીરને નરમ કે ગરમ આદર પાથરેલી તળાઇઓ પરથર જેવી છે. તે ગરીબને તો વૈદરાજ્યે બતાવેલુંજ ખીજાનું કે તેનીજ જાતનો ખોરાક કામ લાગશે. અનેક રોગે પીડાતો માણસ પુનઃ શરીરસંપત્તિ મેળવવા કેવો અધીરો બની જાય છે, તે જોયા કરતાં દુર્ભાગ્યે વ્યાધિના સપાટામાં આવી ગયે સારી સમજથી માલૂમ પડે છે. માટે રોગ આવતા પહેલાં તે ન આવે તેટલા માટે દરેક માણસે તમામ જાતના ઉપાયો કરી છૂટવું.

સુધડતાના બધા નિયમો પ્રમાણે ચાલતાં છતાં વખતે સુધડ માણસો પણ રોગના સપાટામાં આવી જાય છે. પણ આવી લાંબી મુદતે આવી પડેલો મંદવાડ તેને ખીજા દર્દીઓ જેટલો સાલતો નથી, તેથી મંદવાડની વખતે પણ નિર્ભજતા ફાયદો કરે છે.

પ્રાચીન કાળમાં અને હજુ પણ ઊંચ વર્ગમાં પ્રાંતઃકાળે પહેલા ઊઠી દાતણપાણી કર્યા પછી સ્નાન કરવાનો આસ છે. સ્નાનવિધિ કર્યા પછી તેઓ પોતાનું નિલકર્મ કરવામાં ગૂંથાય છે, અને ચારપછી સંસારાદિ કામમાં જોડાય છે. તેમનો આ ચાલ વખાણવા યોગ્ય છે. જમતી વખત નો તેઓ ન્હાય છે. જેટલી વખત જમવાનું તે; દલી વખત ન્હાવાનું થાય તો ઘણું ફાયદાકારી છે.

પહેલાં જીવ કામના લોક ન્હાયા વિના જમતા નહિ. હાલમાં તો સાંજના વાળુ વખતે ન્હાવાનો ચાલ ધસાતો જાય છે, પણ તેથી નુકસાન છે. ન્હાવાના ફાયદા વિશે આપણા પ્રાચીન પવિત્ર મહર્ષિઓ જાણીતા હોવાથી તેમણે આ રીવાજ કીમતી જાણી ધર્મની સાથે જોડી દીધો. તેમની આ યુક્તિ વધારે લાભકારી નીવડી. જેઓ ન્હાવાના ફાયદા સમજતા નથી, તેઓ ધર્મની આગા સમજી ન્હાય છે. હરેક રીતે સ્નાનવિધિ ઉત્તમ છે. અંતે વખત ખુબ પાણીથી ન્હાઇને જમવાથી જે આનંદ થાય છે, તે અનહદ છે; તેનાથી શરીર હલકું પડી મીઠી જી-ધની દહોર આવે છે.

ન્હાયા વિના શરીર જાગૃતિમાં આવતું નથી. શરીરપર પરસેવો થાય છે તે પાણીથી સાફ ન કર્યો હોય, તો તેપર ધૂળનાં રજકણ ચોટી પરસેવાનાં છિદ્ર બંધ કરે છે. તેમ થયે શરીર વધારે જડ થાય છે. પરસેવા સાથે શરીર-માંથી એક જાતનો નકામો પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે, તે રોકાવાથી શરીરમાં રોગ પેદા થાય છે. પરસેવાથી માથામાં ઝીણી જૂઓ પડે છે. શ્રીસ્થળપ્રકાશમાં કહ્યું છે કે.

**સ્વેદજા મત્કુળા યૂકા દંશાશ્ચ મશકાસ્તથા.**

પરસેવામાં ઉત્પન્ન થયેલાં માંકણ, ચાંચડ, અને ડાંસ (મચ્છર) ઇત્યાદિ છે. માટે આ છિદ્રોનાં દ્વાર ખુલ્લાં રાખવાં. રોજ ન્હાવું, તેથી શરીર સ્વચ્છ થયે વિકારોનો નાશ થઇ મન સ્વસ્થ થશે.

ન્હાનાં બાળકને ન્હવડાવ્યાથી તેમના કુમળા શરીરમાં અચળતા વધે છે. માટે દિવસમાં બે ત્રણવાર મરમ પા-

છીથી નહવડાવવાં, તેથી તે આનંદમાં કલોલ કરશે. તેમને ધૂળમાં રમવા દેવાં નહિ. જો તેઓ તેવી જગ્યાએ રમશે, તો આખે ડીસે મેલાં થશે. કેટલીક સ્ત્રીઓ કહે છે, કે “અચ્ચાંને વારેવારે નહવડાવીએ છીએ ને તે તો પાછાં મેલાં ને મેલાં થાય છે.” તેમનું આ બોલવું બૂલ બરેલું છે. વારે વારે મેલાં થાય છે તેનું કારણ તેમને નકારી કચરાવાળી જમીનપર રમવા દે છે તે છે જો તેમને તેવી જગ્યાએ જવા ન દે, તો ફરી મેલાં થાય નહિ. તેમને નરમ પદાર્થ ખાવા આપ્યા હોય તો તરતજ ખાઈ રહે કે પાણીથી હાથ ધોઈ લુછી નાખવા. જો ન લુછીએ તો તેવા બીના ભાગપર વધારે કચરો ચોટે, ને વખતે કપડાં કે શરીરના ખીજા ભાગપર તેવા હાથ અડકે તો તે પણ મેલાં થાય.

નહાના કરખામાં વરસાદના દહાડા ચાલતા હોય તેવી વખતે નહાનાં છોકરાં શેરી બહાર બીની ધૂળ કે રેતી લેઈ ચકલીનાં ઘર કરે છે, તેથી તેમને શરદી થાય છે ને માથામાં બીની ધૂળ બરાય છે તેમ આખે શરીરે મેલાં થાય છે. પગમાં ને હાથમાં જોઈશું તો ચાંદીનાં સાંકળાં, પણ શરીરપર કપડાનું તો નામજ નહિ ! આવાં સોના રૂપાનાં ઘરેણાં તેમના શરદીવાળા શરીરને ગરમી કરતાં હશે ? કે કપડાંની ગરજ સારતાં હશે ? જિલદું સોના રૂપાના દાગીના પહેરાવ્યાથી તો વખતે તેમના જનનું નુકસાન થાય છે. આવી ચીજો ન પહેગવતાં તેના વ્યાજમાંથી કપડાં શીવડાવ્યાં હોય, તો કેટલું સારું ? અથવા તો એકાદ હલકા પગારથી નહાતો ચાકર રાખ્યો હોય, તો અચ્ચાંની કેટલી માવજત રાખે ? જો ચીજો તેવી નહાની વચના બાળકને

પ્રતિકૂળ છે, તેજ ચીજો સારા રસ્તે વાપરી હોય તો કેવી અનુકૂળ થાય? માટે નિર્દોષ બાળકને મરમ કપડામાં હુંફાળાં રાખવાં, ને સ્વચ્છ રહેવાની ટેવ પાડવી. બચપણથી તેમને સારી શીખામણુ નહિ મળવાથી તે નઠોર ને આળસુ બને છે, ને તે કુટેવ મોટપણે લાખો રૂપિયા ખર્ચતાં જતી નથી.

આ તો અનુભવસિદ્ધ વાત છે, કે ન્હાયાથી શરીર ઢલકું પડી નીરાંતે ઊઘ આવે છે. આપણા દેશના વસવાયા કે તેમના જેવા મહેનતુ લોક તો રાતે અવશ્ય ન્હાય છે. તેઓ ન્હાયા વિના ઊઘે, તો પૂરતી ઊઘ આવે નહિ. સૂતાર, લુહાર અને ઈરજી તો ન્હાયા વિના રહેતા નથી. ન્હાવાથી આખા દિવસમાં કરેલી મહેનતને લીધે ચઢેલો થાક ઊતરે છે.

ન્હાવા ન્હાવામાં પણ વિચાર છે. જે ત્રણ લોટા પાણી શરીર પર આમથી તેમ રેડયું, એટલે ન્હવાયું નહિ. ઘોખી ધોવાનું નામ હમ આપડાં કપડાં લેષ જાય, ને પછી પાણીમાં બોળી લાવે, તો શું આપણે તેને ધોવાયાં ગણીશું ? ને ધોખીને ધોવડામણના પૈસા પૂરેપૂરા આપીશું ? જેમ તે કપડાં ધોવાયાં નથી ગણાતાં, તેમ જિભે જિભે જે ત્રણ લોટા પાણી રેડયું એ ન્હવાયામાં નથી ગણાતું. માટે બનતી પેરવીએ ચોળા મસળીને ન્હાવું. બને તો ન્હાતી વખતે સાબુ વાપરવો. તે વખતે શરીરના બધા સાંધા તપાસી તપાસીને સાફ કરવા, ને તેમ કર્યા પછી સ્વચ્છ પાણીથી આખું શરીર સાફ કરવું. બધા સાંધા કરતાં બગલ અને કુંટણના સાંધાપર વધારે લક્ષ આપવું. પગ ઉપરનો

મેલ કાઢવા માટીના ચોરસ કડકામાં સાળ (ડાંગર) ના દાણા ધાલી તેને દેવતામાં પકવવો, ને પછી પરિપક્વ થયા પછી મેલ કાઢવાના કામમાં લેવો. આથી પગનો મેત્ર તરકાળ જતો રહી પગ દર્પણ જેવો દીપશે. સાંજના દાણા પગની ચામડીને વાગશે નહિ. કેટલીક વખત શિયાળામાં વાંસે લાલ બળે છે ને ટાંકણીઓ બોઝાતી હોય તેવું લાગે છે. ચાકર હોય તો તેની પાસે વાંસાનો બાગ સાબુથી ખૂબ ચોળાવવો, અથવા તો બાજરીનો સોટ ધસાવવો. તેથી મેલ જતો રહી ફરી તેવું થશે નહિ.

વૈદ્ય ધણી વાર માંદા માણસને લીંબડાના પાનનો કે ચાનો બાફ (નાસ) લેવડાવે છે, તેથી ધણા માણસ સાજા થાય છે. આમ કરવાથી પરસેવા વાટે વિકારી મળ નીકળી જતો હશે.

આ તો ન્હાવા વિષે વાત કહી. પણ ન્હાતાં ઘોતાં એ કેટલાંક માણસ ખરાબ દેખાય છે, તેવું કારણ તેવા લોકની શરીર સાચવવાની ખેત્રીકરાઈ છે. કેટલાક છોકરા લખતી વખત આંગળીનાં ટેરવાં ખડી (ચાક) કે શાહીથી ખરડે છે, અથવા તો કપડાં પર શાહીના ડાઘ પાડે છે. કલમની ચાંચ ઝાલીને લખવાની કુટેવને લીધે આવું થાય છે. તેમને ચાંચ મૂકી જરા ઊંચેથી કલમ પકડવાની ટેવ પાડવી. કેટલાક મોટી ઉમરના કારકુનો પણ કલમ ખંખેરી અંગરખું કે જાનજાળ બગાડે છે. અંગરખાં ડાઘ પડવાથી કાબરચિતરાં ને જાનજાળ પણ તેવી દેખાય છે. બચપણથી આ ટેવ પડેલી હોવાથી મોટપણે જવી મુશ્કેલ, માટે બાલ્યાવસ્થામાંથી આ ખરાબ ટેવ છોડાવવી.

મલીન રહેવાથી અનેક વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. મલીન માણસની અકલ્પ પણ મલીન રહે તેમાં શી નવાઈ? તેવા માણસને દાદર (દરાજ) ખસ કે ખરજીવા જેવા રોગ થાય છે. અને તેવા રોગ વારંવાર થવાથી તે માણસને ઘણું ખર્ચ પડે છે. સ્વચ્છતાનો પવિત્ર નિયમ ધનવાન ને નિર્ધન બંનેને સરખી રીતે લાગુ પડે છે. ધનવાન માણસ પણ મેલો રહે, તો દૂક મુદતમાં દરિદ્રી થઈ નિર્ધન અવસ્થામાં આવી પડે. અને નિર્ધન માણસ ચોખ્ખાઈ રાખ્યાથી સુખી થાય.

કોઈ છોકરો ઘણો રૂપાળો અને બુદ્ધિશાળી છતાં મલીન હશે તો, તેની તરફ કોઈનું લક્ષ ખેંચાશે નહિ; કેમકે મલીનતાથી બધા ગુણ ઢંકાઈ જાય છે. એથી જીલડું જે કોઈ છોકરો ગરીબ હશે અને રૂપમાં તથા બુદ્ધિમાં મધ્યમ છતાં સ્વચ્છ રહેતો હશે, તો જોનાર માણસનું લક્ષ તેની તરફ ગયા વિના રહે નહિ; કારણકે સ્વભાવિક રીતે બધા માણસોનું લક્ષ ચોખ્ખાઈ તરફ વળે છે.

જે દેશના લોક સુધડ હોય છે, તેઓ ઘણું કરી બુદ્ધિશાળી, ચાલાક અને ઉઘોગી હોય છે. તેમની અને જે લોક ન્હાતા ધોતા નથી તેમની વચ્ચે ઘણું અંતર પડવાનું. સુધડ માણસના બાળકની બોલીચાલી અને ચપળતા આનંદ પમાડે છે, તેઓ શીખવામાં આગળ પડે છે અને બધાને પ્રિય લાગે છે; મેલાં માખાપનાં મેલાં છોકરાં આગસુ, નિરત્સાહી અને નઠોર હોય છે.

આપણી પૃથ્વીનો પોણો ભાગ જળથી ભરેલો છે, ને તે પણ જૂદે જૂદે ઠેકાણે વહેંચાયેલું છે. તે પરથી દયાળુ પ્રભુની એવી ઇચ્છા જણાય છે, કે દરેક માણસે તેનો

ખરોખર ઉપયોગ કરી ચોખ્ખા રહેવું. જો તેથી ઊલટા ચાલીએ, તો તે મહાપ્રભુના પવિત્ર નિયમનું ઉલ્લંઘન કર્યું ગણાય, અને તેમ થાય, તો તે પોતાનાં દોષિત, છોકરાં પર કેમ ક્રોધ ન કરે? તેના કાયદા પ્રમાણે ચાલનાર પર તે ખુશી રહે છે, અને તોડનાર પર નાખુશ થાય છે. તેની ખુશી એ પ્રાણીમાત્રનો ઉભય લોકમાં ઉદ્ધાર થવાનો રસ્તો છે, અને તેનો કોપ ઉભય લોકમાં ખરાબી થવાનું મૂળ છે. તેના નિયમ પ્રમાણે ચાલવામાં નાણાંની કે ખીન્નની સહાય લેવા જરૂર નથી, તેથી નિર્ધન માણસ પણ તેની કૃપા મેળવવા લાયક થાય છે. તો આવો સ્વચ્છ રહેવાનો મોટો ગુણ છોડી ક્યો મૂર્ખ માસણ તેની નાહક અકૃપા વહોરી લેશે?

આ જગતમાં દરેક માણસ તરેહ તરેહનાં સુખ ભોગવવા મચ્યો રહે છે, પણ તે કાષ્ટકનેજ મળે છે. ઘણો ભાગ તો તેનાથી વિમુખ રહે છે, તેથી દુઃખી હાલતે દહાડા પૂરા કરે છે. આવા માણસો જગત્કર્તાના સરળ ને ધોરી નિયમ પ્રમાણે ચાલતા નથી, માટે તેઓ પોતાના હાથે જ દુઃખી બને છે તેમ કહેવાને હરકત નથી. તેઓ દુઃખનું કારણ ઈશ્વરને માને છે, પણ આમાં તેમની મોટી ભૂલ છે. તેમને પડેલું દુઃખ તેમણે ઈશ્વરના કરેલા કાયદા તોડ્યાનું ફળ છે. આવી રીતે નિયમ પ્રમાણે ચાલનારને સુખ અને વિરહ ચાલનારને દુઃખ ન મળતાં હોય, તો તે મહા પ્રભુના ધોરી નિયમ અધૂરા ગણાય. પણ તેમ છેજ નહિ. આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ, કે સ્વચ્છ કપડાંવાગાને જૂઠું દુઃખ દેતી નથી, સ્વચ્છ ખીન્નનું વાપરનાર માણસને માંકણ કરડતા નથી કે કાનમાં જીવડાં જતાં નથી; પણ મેલો માણસ તો જૂઠું અને માંકણથી કાયર કાયર થાય છે. માટે ઈશ્વરની પેદા કરેલી



ચીજ ધટિત અને સારાજ કામમાં લેવી. તેણે ભાવ કરીને બક્ષીસ આપેલી વસ્તુનો અનાદર કરવો નહિ. જો તેમ થાય, તો તે કાપે. આપણા ઉપરી કે માળાપે વહાલ કરીને કંઈ ચીજ આપી હોય તેને આપણે ન લંછએ ને તિરસ્કારથી નાંખી દઇએ, તો શું તેઓ આપણી ઉપર નાખુશ નહિ થાય ? માટે પૃથ્વીમાં પાણીનો મોટો જથ્થો જે કયો છે, તે ન્હાવા ધોવા માટે છે.

માણસનું આયુષ્ય સો વર્ષનું ગણીએ, તો તેનો અર્ધો ભાગ પચાશ વર્ષ ઊંધમાં જાય છે; બાકીના અર્ધનું અર્ધ બાળપણ અને વૃદ્ધાવસ્થામાં ગુજરતાં ફક્ત પચીસ વર્ષ રહ્યાં, તે સુખ દુઃખ ભોગવવા માટે છે. તેટલાનો મુખ્ય ભાગ સુખમાં જતો હોય તો બહેતર હતું, પણ લખવાને દીલગીરી થાય છે, કે તેટલાનો અર્ધો ભાગ આજસમાં જાય છે. આજસને અંગે અનેક ઉપાધિ રહેલી છે, આજસની સાથેજ નિર્ધનતા ને રોગ તો રહેલાં છેજ.

**आलस्यं हि मनुष्याणां शरीरस्थो महान् रिपुः**

એટલે શરીરમાં આજસ એ એક મોટો દુશ્મન છે. દૂરથી પણ દુશ્મનાવટ બતાવનારાથી ધણીવાર નુકસાન ખમતું પડે છે, પણ આ તો શરીરની અંદરનોજ દુશ્મન એટલે તે આપણી કેટલી ખરાબી કરે ? તે ધીમે ધીમે આપણું સર્વસ્વ ખૂંચી લે છે, અને પછી સુદામાજી જેવી છેક દયા આણુવા જોગ નિર્ધન દશા કરી મૂકે છે. સુખ અને આજસ વિરુદ્ધ પ્રમાણમાં છે. એટલે પછી આજસને સુખ મળે એ આશા આકાશકુસુમવત્ છે. માટે આજસના સપાટામાં ન આવતાં આરંભથી જ દરેક માણસે સુધડ રહેવું.



## પ્રકરણ ૩ જું.

### ખાવા પીવામાં સુધડતા.

ઈશ્વરે બધાં પ્રાણીઓ માટે તેમની શરીર રચના પ્રમાણે જુદી જુદી જાતનો ખોરાક બનાવ્યો છે. પ્રભુએ માણસ માટે અન્ન અને પશુ માટે તૂણ કર્યો છે. પશુ અન્ન ખાય તો નબે, પણ માણસથી ગમે તેટલી બૂખે તૂણ ખવાતાં નથી. વનવાસી હિંસક પ્રાણીઓનો ખોરાક જુદો જ છે. તેઓ પરમાદી ખાય છે. અન્ન કે તૂણ તેમને કામ આવતાં નથી. તેઓ પરમાદી મેળવવા બીજાં નાનાં પ્રાણીને મારે છે, અને તે બધાં એક એકનો ખોરાક છે. આવી રીતે પ્રાણીઓનું રક્ષણ ખાધા પીધાથી થાય છે, માટે દરેક માણસને ખોરાકની જરૂર છે. તેનાથી શરીરમાં શક્તિ વધે છે. શ્રી મહાભારત અનુશાસન પર્વના ૬૭ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે:—

અન્નાદ્દલં ચ તેજશ્ચ પ્રાણિનાં વર્ધતે સદા ।

અન્નદાનમતસ્તમાચ્છેષ્ટમાહ પ્રજાપતિઃ ॥

અન્નથી પ્રાણીઓનું બળ તથા તેજ સદા વધે છે, તેથી પ્રજાપતિયે અન્નદાન શ્રેષ્ઠ કહ્યું છે.

વળી, તૈત્તિરીય આરણ્યકના ૮ તથા ૯ મા પ્રપાઠકમાં કહ્યું છે, કે.

અન્નં ન નિન્ધાત્ । અન્નં બહુ કુર્ષીત ।

અન્નાદ્ભૂતાનિ જાયંતે । જાતાન્યન્નેન વર્ધન્તે ।

અન્નં હિ ભૂતાનાં ક્યેષ્ઠં । તસ્માત્સર્વૌષધમુચ્યતે ॥

અન્નને માત્ર અપવું. અન્નની નિંદા ન કરવી, અન્નથી જ પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે, ને તેથી જ વૃદ્ધિ પામે છે,

અન જ પ્રાણીઓથી પ્રથમ ઉત્પન્ન થયેલું છે, માટે સર્વનું ઔપધ કહેવાય છે.

અનાજ જેમ ઔખ્યું અને પુષ્ટિકારક, તેમ તે વધારે કૌતવ આપે છે, પણ તે નિયમિત વખતે અને નિયમિત વજનમાં ખાવું જોઈએ. અનિયમિત વજન અને મેલું તથા સડેલું અનાજ ખાવાથી શરીરમાં નકારું લોહી, આજસ, તેમ નાના પ્રકારના વ્યાધિ પેદા થાય છે.

રાંધેલું ધાન્ય વહેલું કાઢી ભય છે, માટે રસોઇ તૈયાર થાય કે તરત જમવું જોઈએ. બેસમજ લોક ટાઢું વાસી અનાજ ખાતાં બાધ ગણુતા નથી. તેઓ તેમ કરવામાં પૈસાનો લાભ ગણુતા હશે, પણ તેથી તો ઓર પૈસાની વધારે ખરાબી થાય છે. કેમકે જ્યારે તેવા અજથી તેઓ માંદા પડે છે, ત્યારે દવાના પૈસા આગળ આ કરકસરના પૈસા કશા લેખામાં જણાતા નથી, અને તેઢલું ખર્ચતાં સાબ થવાને ઘણી વાર લાગે છે. રીત ઉપરાંત અને અયોગ્ય રથજે કરેલી કરકસરનો આ પરિણામ છે. ફક્ત જુજ નાણાંના બચાવ માટે બારે ખર્ચમાં આવી પડવું તે આનું નામ.

સારું અન્ન ખાવું એટલું જ નહિ, પણ તે સારી જગાએ બેસીને ખાવું. મોટા જમણવારોમાં આપણે કેવી ખરાબ જગાએ બેસીને જમીએ છીએ, તે કોઈથી અજણ્યું નથી. તે જગા એવી ખરાબ હોય છે, કે તેતું વર્ણન કરતાંએ ચીતરી ચઢે. ફૂતરાં બિલાડાંએ બગાડી મૂક્યું હોય કે જનર હોય, તેની પાસે પણ કેટલાક બેસતાં સૂગાતા નથી. આ બાબતમાં આપણા કરતાં દક્ષિણી વર્ગ ચઢિયાતો છે. જ્યાં સાધારણ વાતચીત કરતાં

બેસી શકાતું નથી ને વખતે લઘુશંકા કરવા માટે મન આંચકો ખાય છે, તેવી જગાએ જમવા બેસવું એ આપણી હાલની કેળવણીને છાજતું નથી. ધીમે ધીમે આ ચાલ નાબુદ થતો જાય છે. કેટલેક ઠેકાણે ધર્મશાળાઓ ને વાડીઓ થવા માંડી છે. પણ તે થોડી. બધા મામોમાં તેમ થાય તો બહુ સારું.

જેમ જમવાની જગા સ્વચ્છ જોઈએ, તેમ શરીર— ને તેમાં હાથ અવશ્ય ચોખ્ખા જોઈએ. ખરાબ હાથમાં લીધેલું અનાજ ખરાબ થાય છે. મેલા માણસને દેખી બીજને સૂમ ચઢે છે, અને તેવા પાસે બેસીને જમવા કોઈ ચહાતું નથી. કમકે પાસે બેઠેલાને તે મલીન માણસ હરેક રીતે ત્રાસ ઊપજાવે છે. કાં તો તે મ્હોમાં ગયેલું અન્ન હાથથી પાછું કાઢે છે, અથવા તો બીજું તરેહની ગંદકી કરે છે. કેટલાક તો એવી નહારી રીતે ખાય છે, કે તેમને દેખીને ચીડ ચઢ્યા વિના રહે જ નહિ. કેટલાક બંને જડબાને એક ઉપર એક જાંચાં કરી પછાડે છે, તેથી કૂતરાં પેટે બચ બચ અવાજ થાય છે. આવી આવી કુટેવોથી માણસ મંડળીમાં અણગમતો થઈ પડે છે.

કેટલીક નાતોમાં ન્હાઈ, અખોટિયું પહેરી, જમવા જવાનો ચાલ છે. આ ચાલ ધણો સ્તુતિપાત્ર છે. પણ જ્યારે જિમે જિમે બે ત્રણ લોટે ન્હાય, સારે તો ન્હાવું ન ન્હાયા ખરાબર છે. અખોટિયું ચોખ્ખું જોઈએ. બારે કિંમતનાં અખોટિયાં બહુ ધોવાતાં નથી, તેથી ધણીવાર તેપર દાળના ડાઘ જોવામાં આવે છે, એ ઠીક નહિ. અખોટિયાને દર વખત ધોવું જોઈએ.

ખાવાના કામમાં જે જે વાસણ વપરાતાં હોય, તે બધાં સાફ જોઈએ. ખટાશવાળા પદાર્થ વહેલા કટાઈ જાય છે, ને કટાયેલું ખાધાથી જીવડી (છાંટ) થાય છે. વાસણોને ક્ષાઈ કરાવી હોય, તો તેમ થાય નહિ. પત્રાળાં (બાજ) માં જમવાનું હોય, તો તે પાણીથી ધોઈ નાંખવાં, કેમકે જંગલનાં પાન ઉપર કચરો કે જનાવ-રની હગાર ચોટલી હોય તે ખાધામાં આવે તો ખાનારનું પેટ ચઢે, અને કચરિયું જીવને હાનિ થાય. પત્રાળામાં ખાવાના પદાર્થ રીતસર જુદા જુદા ગોઠવવા, મમે તેમ એક ખીજ સાથે શેળમેળ થવા દેઈએ, તો પ્રત્યેક ચીજનો જુદો સ્વાદ સ્પષ્ટ સમજાય નહિ, અને એથી તેની ખરી ખુખીથી જમનાર અનણ્ય રહે. કેટલાક કહે છે, કે મમે તેમ જુદું કરીને જમો, પણ પેટમાં તો ભેગું જ થવાનું છે. પેટમાં ભેગું થવાનું તેટલા માટે બધી વસ્તુઓ ભેગી કરી ખાવાની હોત, તો ઈશ્વર સ્વાદ પારખવા જીભ શા માટે રચત ? તેમ જુદા જુદા સ્વાદની જુદી જુદી ચીજ શા માટે બનાવત ?

જમતી વખત મન સ્વસ્થ અને આનંદમાં રાખવું. ખાવાન પદાર્થને ઠંડા પેટે ખુબ ચાવીને ખાવા. જિતાવજ-થી ખાધેલું અન્ન બનાવર પાચન થતું નથી, અને તેથી ખાધેલા પદાર્થનો જોઈતો રસ થતો નથી. અદકચરો અનાજથી જઠરામિ મંદ પડી જાય છે ને બૂખ બરાબર લાગતી નથી.

ખાતી વખત જોટલી બૂખ હોય, તેટલું જ ખાવું. કેટલાક વૈદ તો તેથી પણ જરા ઓછું ખાવાનું કહે છે. જગત પ્રસિદ્ધ મહાન સિકંદર ને તેના ગુરુ એરીસ્ટોટલે આવી જ રીતે કહ્યું હતું. તેણે સિકંદર બાદશાહને બે

ચૂરણ બતાવ્યાં હતાં; પહેલું જરાક ભૂખ્યા હોવું, અને બીજું કસરત. આ બંને બાબત મહત્વની છે, પણ તે થોડા જ માણસ ધ્યાનમાં રાખે છે. ઘણા માણસ તો મિષ્ટ પકવાન દેખી ઠાંસી ઠાંસીને જમે છે ને બીજે દહાડે આળસુ પાડા માફક પડી રહે છે. તેમને કંઈ કામ સૂઝતું નથી.

જમતી વખત હરેક ચીજ આપણી રુચિ પ્રમાણે વધતી કે ઓછી લેવી, સારું પકવાન દેખી એકદમ વધારે લેવું નહિ; તેમ કરવાથી છાંડેલું (ઉચ્છિષ્ટ) અન્ન નિરર્થક જાય, અને સંકાંત (એઠવાણી) લેવાનો આશ ન હોય તો તેવું અન્ન કોહી જઇ પવનને બગાડે છે. એઠવાણી લેવાથી બે કાયદા છે, લીધેલો એઠવાણ દોરતે કામ આવે છે, અને તેવો પદાર્થ પત્રાળાં સાથે કોહોવા પામતો નથી. મોટાં જમણોમાં એઠાં પત્રાળાંનો મોટો ઢગલો કરી બાળી નાંખવો જોઈએ. ગામ બહાર કાઢી નાંખાવ્યા કરતાં બાળી નાંખવામાં કાયદો છે. ગામ બહાર નાંખાવ્યાં હોય, તો ત્યાં સડી જઇ તેમાંથી દુર્ગંધ નીકળે, ને હવા બગડે.

છોકરાંને જમાડતાં તેમની માએ સાવચેતી રાખવી. તેમની મરજી માફક તેમને ખાવા દેઈએ, તો ગળ ઉપરાંત ખાવા ભૂલે નહિ, ને ઘણીવાર વધારે વધારે ખાધાથી તેમનાં પેટ મોટાં બેડોળ થઈ જાય. ખાવા કામમાં તેમની માતાએ વધારે કાળજી રાખવી. કેટલીક અજ્ઞાન માતાઓ પોતાના છોકરાને ઝટ મોટો કરી દેવા કે ખુબ મજબૂત કરવાના વિચારે ખુબ ઠાંસી ઠાંસીને ખવડાવે છે. ગમે તેટલી વખતે ને

ગમે તેટલું ખાધાથી બચ્યાં દીર્ઘશંકાએ પણ ઘણી વખત જાય છે. કુવડ સ્ત્રીઓના ઘરમાં હામહામ કરી મૂકેલી આવી ઢગલીઓ મનને ઓછો કંટાળો આપે છે ?

કેટલીક નહારી સ્ત્રીઓને આ બાબત દીધેલી શીખામણ અસર કરતી નથી. તેઓ આવી શીખામણ દેનાર તરફ કરડી નજરે જુએ છે. તેઓ એમ સમજે છે, કે આ તો ખાલી મારા બાળકને ટોકે છે. પણ તેમણે જાણવું જોઈએ, કે શક્તિ ઉપરાંત ખાધેલું અનાજ એમનું એમ નીકળે છે, તે પાચન થવા પામતું નથી, ને બાળક માંદુ પડે છે, જેમ એક શેર ભાત માય તેવી તપેલીમાં દોઢ શેર ચોખા ચઢવ્યા હોય તો ચઢતા નથી, તેમજ વધારે જમનારને થાય છે. વધારે જમવાથી દુઃખ થાય છે. નિયમિત વખતે થોડું થોડું ખાવામાં જ ફાયદો છે.

કેટલીક વખતે નવા નિશાળિયા નિશાળમાં આવતાં પોતાના માબાપ પાસે કાંઈ ખાવાનું માગે છે, અને હઠ કરવાથી તેમને માબાપ ખાવાનું આપે. પણ છે. તે કોઈક વાર ખાવાની જણુસ બજારમાંથી લેવા પૈસા માગે છે. તેઓ લીધેલા પૈસાની ગમે તે ખાવાની જણુસ લે છે, અને રસ્તામાં ખાતા ખાતા આવે છે. આટલાથી તેઓ સંતોષ માની બેસી રહેતા હોત, તો ઠીક ગણાત. તેઓતો નિશાળમાં ખાવાની વસ્તુ લાવે છે, ને શિક્ષકની ધાકને લીધે છાત્રી રીતે ખાય છે. તે વખત બણવાનો હોય છે, તેથી તેમનું લક્ષ નથી રહેતું બણવા તરફ કે નથી રહેતું ખાવા તરફ. મોટી કમરના છોકરા પણ આવી રીતે વર્તે છે. તેમની આ કુટેવ છોડાવણી શિક્ષકે લક્ષ રાખવું. આરંભમાં તેમને ઠપકો આપવો. તેમ

કરતાં આ નકારી ટેવ ન છૂટે, તો તેમનું ખાવાનું કાઢી નંખાવવું. તેમ છતાં એ ટેવ ન છોડે, તો અંગશિક્ષા કરવી.

ગામડાની નિશાળોમાં શેજ પરગામથી છોકરા ભણવા આવે છે. તેમનાથી છૂટીની વખતે ઘેર જવાનું નથી, માટે તેઓ ઘેરથી ખાવાનું લાવે છે. તેવા છોકરાને નિશાળના એક ભાગમાં બેસીને ખાવા હરકત નથી. ભલે તેઓ પોતાની સાથે આણુંલું ખાય; તેમ ન કરે તો તેઓ બિચારા ભૂખે મરે, અથવા તો નિશાળે આવતા અંધ પડે. વખતે ખાવાની જાણસથી હાથ, દફતર ને ચોપડીઓ બગડે છે, તેમ મ્હો અને હાથ લૂછવાથી પહેરેલાં કપડાં પણ બગડે છે. શિક્ષકની બહીકને લીધે જેમ તેમ રઘવાટમાં ખાઈ લીધેલું અનાજ બરાબર પાચન થતું નથી, તેમ ખાવાની વસ્તુનો બરાબર સ્વાદ જણાતો નથી. કેટલાંક છોકરાં ખાટાં બોર, કે તેવી હલકી ચીજ ખાય છે. કેટલાંક કાચા કે અર્ધ શેકેલા ચણા ખાય છે. આથી તેમના જઠરમાં ભાર થાય છે, ને તે માંદાં પડે છે. શિક્ષક કે માબાપે આ બાબત પર આંખ આડા કાન ન કરવા. ડાહ્યા માણસ તો મૂળથીજ પોતાનાં બચ્ચાં તરફ આવી બાબતની કાળજી રાખ્યા કરે છે, ને દીકું અદીકું થવા દેતા નથી.

બાળકને કાચાં ફળ કે તેલના પદાર્થ વહેલા પચતા નથી, કેમકે તેમના અન્નાશયમાં તે પચવવાની શક્તિ નથી. જનાવરનાં કરડેલાં ફળ ખાવાથી ઘણી વખત નુકસાન થાય છે, માટે ફળ તપાશીને ખાવાં. હરકોઈ ખાવાની વસ્તુ ખુબ ચાવીને ખાધાથી ફાયદો છે.

જેટલી કાળજી ખાવા માટે રાખવાની છે, તેટલીજ



કાળજી પાણી માટે રાખવી જોઈએ. પાણીને ગળી નિર્મળું કરવું. પાણી કેવું જોઈએ તે વિષે સુશૃતના સૂત્રસ્થાનના ૪૫ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે:--

**નિર્ગંધમવ્યક્તરસં તૃષ્ણાદ્દનં શુચિ શીતલમ્**

**અચ્છં લઘુ ચ હૃદયં ચ તોયં ગુણવદુચ્યતે. ||**

દુર્ગંધ વગરનું, નહિ જણાયેલા રસવાળું, તૃપાને ટાળિનાર, ગાળી શુદ્ધ કરેલું, શીતળ, નિર્મળ, હલકું તથા હૃદયને પ્રસન્ન કરનાર પાણી ગુણવાન કહેવાય છે. વળી પાણી પીવાનાં તથા પાણી ભરવાનાં વાસણ પણ માંહેથી ને બાહેરથી સાફ હોવાં જોઈએ. જેટલું બહારથી ચોખ્ખું હોય તે કરતાં માંહેથી વધારે ચોખ્ખું કરવું, એ ફાયદાકારક છે. છાશ, આંબલીની ખટાશ, કે માટી નાંખી થોડી વાર રાખ્યા પછી વાસણ માંજે, તો વધારે સ્વચ્છ થાય. લોટામાં હાથ પેસતો ન હોય, તો લાકડાનો કૂચો વાપરવો. આવાં કામ ગૃહસ્થ લોકની સ્ત્રીઓ પોતાને હાથે કરતી નથી, તેમણે તપાસ રાખવી કે ચાકરોએ આ પ્રમાણે કર્યું છે કે નહિ. જીંદગાનીના ફાયદા માટે આવી નજીવી બાબતો પણ અગત્યની છે.

મોટા લોકના ઘરમાં પાણી ભરી રાખ્યા સાર ત્રાંચા પીતળનાં વાસણ રાખેલાં હોય છે. કેટલાક માટીની ઘડીઓ ચૂનાથી છોવરાવી આવા કામમાં લે છે. આવાં વાસણપર પૂરતું લક્ષ રખાતું નથી; અથવા તો રખાતું હોય, તો તેમના ભારે કદને લીધે તે નિત્ય સાફ કરાતાં નથી. આપણે ઘણી વાર તેપર કાટ ચઢેલો જોઈએ છીએ. તેમના મોટા કદને

લીધે એકદમ પાણી ખૂટતું નથી, તેથી એક વખત ગાળેલું પાણી ફરી ઘણી મુદત સુધી ગાળ્યા વગર કામમાં લેવાય છે. તેવાં વાસણુ ગિધાડાં રહેવાનો સંભવ વધારે; અને તેમ થાય, તો તેમાં ગરોળી, કરોળિયા, કે કંસારી જેવા છવ પડી મરી જવાનો ભય ઘણો. આવાં મૃત પ્રાણીના શરીરના ભાગને પાણી વહેલું કોહવરાવે છે. તેમના ગંધાતા શરીરનું પૃથક્કરણ થઈ રજકણ પાણી સાથે મિશ્રિત થઈ પીવામાં જાય, તો માણસ માંદાં પડે, કે વખતે મરે પણ ખરાં. માટે આ આખતપર તપાસ રાખવી જોઈયે.

નહાવાના કામમાં વપરાતાં વાસણુ પણ સ્વચ્છ જોઈએ. જો ત્રાંખાફૂંડી, ડોલ, કે તપેલાં ગંદાં હોય, તો તેમાં રેડેલું પાણી મેલું થાય, ને તેથી શરીર મેલું થાય; તો પછી નહાવાનો હેતુ પાર પડે નહિ. આવાં વાસણુ પહોળા મ્હોનાં હોવાથી સાફ કરવામાં અઝી મહેનત પડતી નથી.

વાપરવાના પાણી કરતાં પીવાના પાણી માટે વધારે કાળજી રાખવી; કેમકે પીધેલું પાણી તો તરતજ પેટમાં જવાનું છે. માટે પાણીનાં વાસણુ ગિધાડાં ન રાખવાં. દરરોજ પાણી ગળી નાંખવું, પાણી ભરેલું પવાલું મ્હોઢે અધર રાખી પાણી પીવા કરતાં હોઢે અગ્રાડીને પાણી પીવામાં ફાયદો છે, તેમ કરવાથી પાણીમાં રહેલું કસ્તર વગેરે તરત નજરે આવે છે, ઊંચો પ્યાલો રાખી પાણી પીવાથી તેમાં રહેલો અગાડ તરતજ મ્હોમાં ઊતરી જાય છે ને ઘણું નુકસાન થાય છે.

## પ્રકરણ ૪ થું.

### સ્વચ્છ કપડાંથી થતા ફાયદા.

કપડાંથી શરીર ઢંકાયું, એટલે પહેરવાની મતલબ પાર પડી, એમ સમજવું નહિ. તેનાથી શરીર હુંફાળું રહે છે તેમ શોભે છે. વળી કચરો વગેરે મલીન પદાર્થ શરીરને અડવા પામતા નથી. કપડાં સ્વચ્છ હોય, તો પાંચ આદમીમાં માણસ માગ મૂકાવે છે. આપણામાં કહેવત છે, કે “એક નૂર આદમી હજાર નૂર કપડાં.” માણસ ગમે તેટલો પ્રમાણિક અને વિદ્વાન છતાં તે મેલાં કપડાં પહેરશે તો તેના સદ્ગુણ ઝટ દીપી નીકળશે નહિ. આરંભમાં જ તેને જોનાર માણસ તેના મલીન પોશાકથી તેના વિષે સારો વિચાર બાંધશે નહિ. આવા વિદ્વાન પણ કપડાં બાબતમાં એકાળજી રાખનારાની વિદ્યા તેના મલીન પોશાક તજે દબાઈ જાય છે. માટે દરેક માણસે સ્વચ્છ કપડાં રાખવાં. ઝીણા વસ્ત્રથી શરીર દીપે છે. જડાં લૂગડાંને પણ સાચું કે જિસ વડે ધોયાં હોય, તો તે પણ સારાં શોભે છે, સાચુના પૈસા ન મળે તો જિસ અને પાણીનો ખૂટકો નથી.

પાઘડી કે ટોપીને અંદરથી અને ઉપરથી ચોખ્ખી રાખવી, પછી તે બારે કીમતની હોય કે હલકી કીમતની. માથામાં ધૂપેલ ધાલવાથી પાઘડી ને ટોપી ચીકટી થાય છે. ભોગજોગે પૈસા ખર્ચી પાઘડી સારી ઘાટદાર બંધાવી હોય, તો તેને ભાગી નાંખી ફરી બંધાવવા મન થતું નથી. તેથી પણ તે વધારે બગડે છે. કેટલીકવાર તો એવી મેલી ને ધૂળવાળી પાઘડી જોવામાં આવે છે, કે તે પહેરવા

મન થાય નહિ. માટે પાઘડીને સાત આઠ દહાડે ફરી બાંધાવવી. ઘણી મુદત સુધી બાંધેલી રાખીએ, તો અંદરના પેચ કોહીને ફાટી જાય; ને પાસા પડે તો ક્યારે તે જાય નહિ. ગૂજરાતના મધ્ય ભાગમાં મોટી મોટી પાઘડીઓ ધાલી શ્રીમંતાઇ જણાવવાનો ચાલ છે. પણ આવી મોટી પાઘડીઓથી ઘણું નુકસાન છે. ભાવપ્રકાશમાં પાઘડી વિષે નીચે પ્રમાણે છે.--

**उष्णीषं कान्तिकृत्केश्यं रजोवातकफापहम्  
लघु तच्छस्यते यस्माद्रूपित्तक्षिरोगकृत् ॥**

પાઘડી કાન્તિ કરનાર, કેશને હીત રૂપ, અને ધૂળ, વાયુ તથા કદને રોકનાર છે; પણ તે હલકી હોવી જોઈએ, કેમકે ભારે હોય તો પીત્ત તથા નેત્રરોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

હાલ ઇંગ્રેજ ભણેલામાંથી ઘણો ભાગ ન્હાની પાઘડી પહેરે છે, ને તેમને જોઈને ઘણાક બીજા પણ ન્હાની પાઘડી પહેરતા થયા છે; પણ તે સંખ્યા ઘણી થોડી છે. મોટી પાઘડીથી માથું તપી આવે છે, માટે ન્હાની પાઘડી સારી. કેટલાક પાઘડી બાંધનારા તો પાણી માંડીને પાઘડીઓ બાંધે છે, પણ તેનાથી ઘણા ગેરફાયદા છે. તે કઠણ બાંધાયાથી માથું ચઢે છે, અને પાણી છાંટવાથી પાઘડીનો રંગ જલદી ઊતરી જાય છે, તેમ માંહેના આંટા કોહી જાય છે. આપણી ગૂજરાતી પાઘડી બાંધતાં. ઝાઝી મહેનત નથી અને બાંધણી પણ સહેલી છે, માટે તે ઘણીવાર સુધી બાંધેલી રાખવી નહિ.

કપડાં પહેરવામાં સાવચેતી રાખવી. તે એવી રીતે ન

પહેરવાં કે ધૂળ સાથે ઘસડાઈ મેલાં થાય, અથવા પગમાં આવવાથી પડી જાય.

આપણે લૂગડાનું માન રાખીએ, તો આપણું માન લૂગડાં રાખે; જો આપણે તેને ચોખ્ખાં રાખીએ, તો તે આપણને ચોખ્ખા રાખે, અને આપણે તેને સાચવીએ તો તે આપણને સાચવે છે, વળી આવી રીતે થવાથી તે ઘણી મુદત સુધી ટકે છે, તેથી પૈસાનો ખચાવ થાય છે. માટે તેને ધોવા આપવાં, કે ધોઈ લાવવાં, મેલાં ન રાખવાં.

ઘોઝેલાં કપડાંને સારી જગાએ મૂકવાં, જ્યાં વારે વારે ધૂળ કે કચરો ઊતરો હોય ત્યાં નાંખી મેલવાં નહિ, તેમ એવી જમીનપર બેસવું નહિ. કપડાંને ડાઘ લાગે તો તરત ધોઈ નાંખવો. સૂકાયા પછી ડાઘ જતો નથી. શાહીના કે કોઈ વનસ્પતિના ડાઘ લાગવાથી કપડાં ખરાબ થાય છે.

હરેક ઉમેદવારને નોકર રાખતાં તેની વિદ્યા અને નિર્મળતા જોવાય છે. આ જાંને આજનમાં તે સારો હોય, તો નોકરી મળતાં વાર લાગતી નથી, કેમકે તે જાંને શુણ્ સર્વત્ર પ્રશંસનીય છે.

સ્વચ્છ શરીરે ને સ્વચ્છ કપડે રહેનારાને દેખી કેટલાક ઊંધી અકલના માણસ તેમને દ્રક્કડ કે લાલ સાહેબમાં ગણી કાઢે છે, અને કહે છે, કે “ જુઓ આ કેવાં ફાંકડાં થઈને ફરે છે ! ” આવા લલકા માણસના ડરથી કેટલાક માણસ પોતાની સાધુતા જણાવવા માટે, કે તેવી રીતે રહેવાથી તેમને ભલા માણસ કહે તેટલા માટે, ભીખારી પહેરવેશ રાખે છે. તેમની પાસે સારાં કપડાં હશે, તોપણ તેને સાફ કરીને વિવેકથી પહેરશે નહિ. તેઓ અમાનતાએ

કરી એમ માને છે, કે સાધુતા તો મેલાં વસ્ત્ર પહેરવામાં જ આવી રહી છે. આવા માણસે જાણવું જોઈએ, કે ખરી સાધુતા મલીન કપડાં પહેરવામાં નહિ, પણ માણસનાં સારાં માદાં કામોપર રહેલી છે. સ્વચ્છતા તો અલૌકિક સુખનું મૂળ છે. માટે ગરીબ માણસે પણ પોતાનાં ફાટયાં તૂટયાં કે જડાં વસ્ત્ર ધોઈ સાફ રાખવાં.

કેટલાક જૈન માર્ગીઓ પાણીમાં ઊવ મરે તેવું સમજ નહાતા ધોતા નથી. આ તેમની મોટી ભૂલ છે. ચોખ્ખા પાણીમાં કપડાં ધોવાથી કે નહાવાથી ઊવ મરતા નથી.

ઘોખી કપડાં ફાડી નાંખશે કે ખોઈ નાંખશે તેમ ધારી અથવા તો નાણાંનો ખચાવ કરવા કેટલાક માણસ ઘોખી પાસે ધોવડાવતા નથી. કેટલાક એકાગ્રજવાળા ઘોખી તેમ વર્તે છે ખરા, પણ કંઈ બધા તેવા હોતા નથી. ફાટેલું કે જીર્ણ થઈ ગયેલું વસ્ત્ર વધારે ફાટે છે. માટે સાંધીને આપવું. જીર્ણને તો ઘોખીને ધોવા આપવું જ નહિ. પૈસાનો જીજ્ઞાસુ ફાયદો વિચારી ઘોખી પાસે નહિ ધોવરાવનારને હનનગણો ગેર-ફાયદો થાય છે, તે વિચાર કર્યાથી સહેજ જાણવામાં આવશે. મેલા માણસનો કારભાર મેલોજ હોય છે.

ત્રીમંત લોકોએ પોતાના દીકરા દીકરીઓને ઊંચી જાતનાં કપડાં પહેરાવવાં. પણ યાદ રાખવું કે, તેથી તેઓ મગફળ અને નહિ, કે નકારી ચાલનાં નીકળે નહિ. બાળકને બચપણથીજ સદ્ગુણી કરવા યત્ન કરવો, અને માઠી ચાલ દેખાય તો તે ભૂલાવવી. હડીલાં કે લાડધેલાં છોકરાં મોટપણે કેવાં સ્વચ્છંદી નીકળી ખરાબ થાય છે, તે કોઈથી અજાણ્યું નથી.

કેટલીક વખત ભારે કિંમતનાં લૂગડાં પહેરાવ્યાથી નાદાન છોકરાંનાં મન તે તરફ જ રહી જાય છે, તેમનું બધું લક્ષ્ય તે તરફ રહેવાથી તેઓ બુદ્ધિ કે વિદ્યામાં વધારો કરી શકતાં નથી. તેઓને પોતાનાં સરસ ચઢીયાતાં કપડાં દેખી અભિમાન આવે છે, અને વખતે લુચ્ચાઈ શીખે છે. તેઓ પોતાનાથી હલકી કિંમતનાં કપડાં પહેરનારની મસ્કરી કરે છે, તેમ તેઓને પોતાનાથી હલકા સમજે છે. તેઓ એમ માને છે, કે મોટાઈ મેળવવાનો ખરો રસ્તો ભારે મૂલ્યનાં કપડાં અને ઘરેણાં પહેરવામાં છે. આવાં છોકરાં ખીજ સદ્ગુણ મેળવવા ચિંતા રાખતાં નથી. માટે બાળકને સાદાં તે સ્વચ્છ કપડાં પહેરાવવાં જોઈએ. વારતહેવાર માટે આ નિયમ લાગુ નથી. તેવા દિવસો માટે સારાં કપડાં પહેરાવવામાં હરકત નથી. સાદાં કપડાં પણ તંગ ન જોઈએ, તેમ છેક કાપુલી લોક જેવાં ઢીલાં એ ન જોઈએ. મતલબ કે ખાવા પીવા કે પહેરવા ઓઢવામાં એવી રીત રાખવી કે છોકરાંને અભિમાન થાય નહિ, અને સઘળી રીતે તેઓ નરમ અને સાલસ સ્વભાવનાં નીવડે.

જેવી રીતે માણસની તંદુરસ્તી માટે અન્નવસ્ત્ર જરૂરનાં છે, તેમજ ઊંઘ પણ જરૂરની છે. તેથી આખો દિવસ લીધેલી મહેનતનો થાક ઊતરી જાય છે. માટે સારી મીઠી ઊંઘ આવે તેટલા સારૂ સૂવાનું બિછાનું સ્વચ્છ રાખવું, અને તે પર ચોખ્ખી ચાદર પાથરવી. જેટલી ટાપટીપ કપડાં અને ઘરેણાં માટે કરીએ છીએ, તેટલી જ સૂવાના મકાન અને બિછાના માટે કરવી જોઈએ; કેમકે ભરનિદ્રા આવ્યા સિવાય દિવસે લીધેલી મહેન-

તનો થાક ઊતરતો નથી. આ બાબત આપણે જોટલી કાળજી રાખીએ તેટલી ઓછી. આપણે ઘણી જગ્યાએ ચાદર વિનાનાં બિછાનાં જોઈએ છીએ. ખરું છે કે વસ્તારીના ઘરમાં કે નિર્ધન કુટુંબમાં જોઈએ તેટલી ચાદરો પૂરી પડતી નથી, ઇશ્વરમંદિરોમાં આવી દર્શામાં હોઈએ તોપણ ફાટીતૂટી થીંગડાં દીધેલી પણ સ્વચ્છ ચાદર કે ધોતિયું બિછાનાપર પાથરવા ભૂલવું નહિ, તેમ ઓઢવાના ગોદડામાં સોડ ઘાસવી. આવાં બિછાનાંથી મન સ્વસ્થ થઈ નિરાંતે નિદ્રા આવે છે. વળી તેમ કરવાથી બિછાતું મેલું કે પરસેવાવાળું થતું નથી. ચાદર ધોવાય, પણ ગોદડી કે ફેલેલ ગોદડું અથવા તળાઈ ધોવાતાં નથી. તે તો બગડ્યાં તે બગડ્યાં. માટે ચાદરના ખર્ચ કરતાં ગોદડાં બગડવાથી વધારે નુકસાન છે. ચાદર પાથરી હશે તો ગોદડાં ચીકટાં થશે નહિ, કેમકે માથામાં ઘાલેલું ધૂપેલ તેને ન લાગતાં ચાદરને લાગશે; ને ચાદર ધોવાશે એટલે હરકત નથી. બનતા સુધી સૂવાની જગ્યા સાંકડાશ વાળી ન જોઈએ. બહોળા કુટુંબને લીધે તેમ હોય, તો સાંકડી જગ્યા પણ વાળી ઝાડી સાફ રાખવી. સૂતી વખત પગ સાફ કરીને સૂવું. તેથી પગે ચોટેલો કચરો બિછાના પર પડશે નહિ.

દયાળુ પ્રભુએ ઊંઘવા માટે રાત ન રાખી હોત, તો માણસ મહેનત કરી થાકથી માંદો પડત. ઊંઘવાથી થાક ઊતરી જઈ માણસ પુનઃ શ્રમ લેવા શક્તિમાન થાય છે, અને તનદુસ્ત રહે છે. પણ ઊંઘવું તે પણ રીતસર જોઈએ. વધારે વાર ઊંઘવાથી શરીરમાં આળસ વધે.



આહાર અને નિદ્રા વધાર્યાં વધે, માટે બહુ વાર ઊંઘવાની કુટેવ પાડવી નહિ. રજવાડામાં કેટલાંક માણસ તો બારે માસ દિવસે ધોર્યા કરે છે. કદાપિ શ્રીખમ્ભતુના સખત મધ્યાન્હ વખત થોડી વાર ઊંઘે તો હરકત નહિ, પણ આખું વર્ષ દિવસે ઊંઘવામાં કાઠવાથી ઘણાં નુકસાન છે. આવી જ ઊંઘે દેશી રાગઓની ખરાબી થઈ છે. દિવસે ઊંઘનાર આળસુ માણસથી પોતાનાં કામ બરાબર થતાં નથી, તેમનો કામનો વખત ઊંઘમાં જવાથી કામ પૂરું કરવા પૂરતો વખત મળતો નથી, તેથી તેમને કામની પાછળ દોડવું પડે છે. ઊતાવળથી કામ પૂરું ને સફાઈપણ થતું નથી, તેથી પરિણામે તેઓ દરિદ્રી અવસ્થામાં આવી પડે છે. ઘણીવાર ઊંઘવાથી નુકસાન છે, તેમ થોડી વાર ઊંઘવાથી પણ નુકસાન છે. થોડી વાર ઊંઘી ધંધો કરનારની આંખોમાં લાલ્હ બળે, શરીર તપી આવે, ને ખાંધેલું અનાજ બરાબર પચે નહિ. તેથી સવાનો વખત અને ઊંઘ નિયમિત રાખવાં.

માંદા માણસનું બિછાનું વધારે ચોખ્ખું નેંદર્યે. જો બારે મંદવાડ હોય તો થોડા થોડા કલાકને અંતરે ચાદરો બદલી નાંખવી; કેમકે આગરની માણસના મનને સોંદ્ર બિછાનાથી શાન્તિ મળે છે. માંદા માણસના શરીરમાંથી જે ખરાબ મળ નીકળ્યા કરે છે, તેથી થનારી વિક્રિયા પણ આથી દૂર રહે છે.

ભોંય પર સૂતા કરતાં ખાટલા પર સૂવું વધારે સારું. જમીન પર સૂતાથી શરદી થાય, કે વખતે કાનમાં છવડું પેસે. ઝીણાં છવડાં કે કાનખજૂરા પેસી જવાથી ઘણા

માઠા પરિણામ નીપજે છે. છતાં જમીન પર સૂવાનું હોય, તો પ્રથમ કામળો કે તેવું ગરમ પાથરાણું પાથરવું. તેથી શરદી થોડી લાગશે. ઘણું કરી જગાની તંગાશને લીધે કે પછી ચાલતા રીવાજને અનુસરી શહેરોમાં ભોંયતળિયે સૂવાનો વિશેષ ચાલ છે. કસબા કે ગામડામાં તો ખાંટલા હોય છે. ખાંટલા વાપરનારે તેમાં માંકણ પડે નહિ, તેમ કરવું. માંકણના દુઃખે ઊઝગરો થાય, તો શરીર તપી આવે. ગોદડામાં પણ માંકણ ન પડે, માટે તેને તાપમાં સકવવાં જોઈએ.

— ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ —

**પ્રકરણ ૫ મું.**

**મનની શુદ્ધતા.**

શરીર ઉપરનો બધો મેલ કાઢી નાંખતાં છતાં જો મનનો મેલ કાઢી નાંખાયો નહિ, તો કામ કાચું સમજવું; કેમકે ખરા પરીક્ષકો માણસ માટે સારો કે નકારો વિચાર કેવળ બહારનો બપટ્ટો જ દેખી બાંધતા નથી. માટે ગમે તેટલી બહારની સ્વચ્છતા રાખ્યા છતાં જોનાં અંતઃકરણ મલીન હશે, તેને પૂરો ફાયદો થનાર નથી. માણસના શબ્દને હીરાનો હાર કે પછી પગરખાંની માળા પહેરાવો તોએ શું ? તેમનાથી તે મૃત શરીરને શો લાભ કે હાની છે ? અંતરની શુદ્ધતા એ જીવ અને બહારની સ્વચ્છતા એ ઘરેણું જેવી છે. જીવ વગર ભારે મૂલ્યના દાગીના શરીરને શોભનાર નથી. માટે મલીન મનવાળો ચલાય તેટલી બહારની ચોખ્ખાઈ રાખે, પણ તે પોલી ચોખ્ખાઈથી શો લાભ ? ખરી ખુશી તો બીતરની નિર્ભગતાની છે. પછી શરીરની નિર્ભ-

ળતા તો સહેજ આવી શકે છે. જે માણસ બંને પ્રકારે શુદ્ધ રહે છે, તેને ઉભય લોકમાં ફાયદો છે. અનેક સદ્ગુણોથી ભરેલું અંતઃકરણ ખરી શુદ્ધતા વિના કશા ફાયદાનું નથી. ઊલટા તે સદ્ગુણો તેને અભિમાનનું કારણ રૂપ થઈ પડે છે. અને અભિમાનથી તો સુખની હાનિ છે.

કહે છે કે અહંકાર, ક્રોધ, મદ, મત્સર અને નિર્દયતા આદિ દુર્ગુણો સ્વાભાવિક રીતે જન્મથીજ માણસના અંતઃકરણમાં રહેલા છે. તેમને કાઢ્યા વિના માણસનું મન શુદ્ધ થતું નથી. કેટલાક શાસ્ત્રકારો કહે છે, કે માણસ જન્મથીજ અપરાધી છે, અને તે અપરાધ માટે તેને શાસ્ત્રની જરૂર છે. જેઓ શાસ્ત્રમાં લખ્યા પ્રમાણે ચાલતા નથી, તેઓ આખર સુધી અપરાધીને અપરાધી રહી મરે છે. આ જગાએ શાસ્ત્રનો અર્થ એવો નથી, કે ચારે છેડે ધોતિયું પહેર્યું, અથવા તો ગાયત્રી ખરી જેવડી ચોટલી રાખી એટલે શાસ્ત્ર પ્રમાણે વર્તી ચૂક્યા. શાસ્ત્રની વ્યાખ્યા બહોળા અને ગંભીર અર્થમાં લેવી જોઈએ. આખે માથે વાળ રાખો કે બધું માથું ઓડાવી નાંખો તેમાં ઈશ્વરના કરેલા નિયમોનું ઉલ્લંઘન થતું નથી, અથવા તો એક છેડે ધોતિયું પહેરો કે ચારે છેડે, તેમાં ઈશ્વરને દૂભાવવા જેવું કે ખુશી કરવા જેવું કંઈ જણાતું નથી. સાધારણ રીતે શરીરને ઢાંકી મર્યાદા જાળવવાની છે. પછી તે પાટલૂનથી જાળવાય કે ધોતિયાથી. તેમાં કંઈ પાપ પુણ્ય રહેલું નથી. મતલબ કે ઈશ્વરને ખુશી કે નાખુશી થવાનું આવા લૌકિક રીવાજપરથી નથી. લૌકિક રીવાજને શાસ્ત્ર કહીને બેઠાથી ખરા શાસ્ત્રના મર્ત્યાને નુકસાન લાગવાનો ભય

રહે છે. માટે ઇશ્વરના કરેલા નિયમો અને તેને પ્રસન્ન રાખવા માટે બુદ્ધિમાન સતપુરુષોએ જે રસ્તા બતાવ્યા છે, તે પ્રમાણે દરેક માણસે વર્તવું; અને તેમ કર્યાથી જ મન શુદ્ધ થાય છે. કેટલાક સ્વચ્છંદી ને તુરંગી માણસો જેમ નજરમાં આવે તેમ ચાલે છે. તેમને પોતાનું કે પોતાના બનાવનારનું જ્ઞાન નથી. આવા હૃદયગત ગણેલા માણસની સોખત કરવી નહિ. બુદ્ધિની ન્યૂનતાએ હરેક માર્ગમાં આમ તેમ અચડાયાથી પાપનો નાશ થતો નથી. અને શુદ્ધ તત્ત્વ હાથમાં ન આવતાં આખો જન્મારો આમ ઢંગધડા વગરની ભટકતી હાલતમાં જાય છે. સારે જન્મ્યાનું સાર્થક તો થાય જ ક્યાંથી? પરિણામે આવા માણસ પર જગન્નિયંતા કોપાયમાન થાય છે. તેથી દરેક માણસની ફરજ છે, કે પ્રથમ પોતાના મનને દૃઢ કરી પ્રભુના ધોરી ને પવિત્ર નિયમ પ્રમાણે વર્તવું, તેને પ્રસન્ન રાખવા સદૈવ ચિન્તા રાખવી, તેની ખરા બાવથી ભક્તિ કરી ઓળખવો, દયા, દાન, શાન્તિ, પરોપકાર, સહનશીલતા અને પ્રમાણિકપણું રાખી મન કેવળ શુદ્ધ કરવું.

વિવેકચૂડામણિ, શ્લોક ૩૬૪:—

યથા સુવર્ણં પટુપાકશોધિતં ।

ત્યક્ત્વા મલં સ્વાત્મગુણં સમૃચ્છતિ

તથા મનઃ સત્ત્વરજસ્તમોમલં

ધ્યાનેન સંત્યજ્ય સમેતિ તત્ત્વમ્ ॥

જેમ સારી રીતે તાવીને શુદ્ધ કરેલું સોનું મેલને છોડી દઈ પોતાના ગુણોને પ્રાપ્ત થાય છે, તેમ ધ્યાનથી શુદ્ધ

કરેલું મન સત્ય રજ અને તમ કૃપી મેલને છોડી દઈ તત્વ ને પ્રાપ્ત થાય છે.

જેનું મન શુદ્ધ સત્ત્વગુણમાં લીન થયેલું છે, તે ખરા વીર પુરુષ જાણવા. એજ તમામ માણસોનું ખરું ભૂખણ, એ જ સંસારમાં સતકીર્તિ મેળવવાનો ઉત્તમ રસ્તો, એ જ પ્રભુને પ્રિય થવાનો ખરો ઉપાય, અને એ જ અંતઃકરણની શુદ્ધતા છે. જેનું મન ઉપર પ્રમાણે નિર્ભળ થયું નથી, તેવા માણસ ઉપર કોઈની પ્રીતિ થતી નથી. માટે જે કામથી આપણા ઉપર તમામ કોમના લોક ખુશી રહે તે કામ કરવાં, અને સજ્જન માણસની સોગત કરી જૂઠા લુચ્ચા કે તેવા દુર્ગુણી માણસથી હજાર ગાંઠ દૂર રહેવું; કેમકે તેવા દુષ્ટોના પ્રસંગથી દુષ્ટ થવાય, એ નિઃસંદેહ છે.

બાળપણથી જ બાળકનું અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય, તેના માટે માબાપે અને મહેતાશ્રમે મહેનત લેવી. જે જે સદ્ગુણ કે દુર્ગુણ કિશોર અવસ્થામાં જન્મી જાય છે, તે એકદમ મોટપણમાં નીકળી જતા નથી. માટે આરંભથી જ તેમના મનમાં નીતિની છાપ પાડવી. બાળ અવસ્થાનું હૃદય એક ગરમ કરી તરતના ઠારી મૂકેલા મીણ જેવું છે. તેની ઉપર તમે રાજહંસનું કે પછી કડોર બોલીના કાગડાનું ચિત્ર પાડો; તમે જે ચિત્ર પ્રથમ પાડશો તે આબેહુથ પડી રહેવાનું. મીણ ઠરી ગયા પછી તે ભૂંસાવાનું નથી. ઘણી મહેનતે તેની ઉપર તમે બીજું ચિત્ર પાડશો, તો પ્રથમના ચિત્ર સાથે શેળભેળ થઈ જવાથી એ ચિત્રની ખરી ખુબી જણાશે નહિ. મતઝળ કે દુર્ગુણી બાળકને મોટી ઉંમરે સદ્ગુણી બનાવતાં ઘણી મહેનત પડે છે, અને

ધણી મહેનત કર્યા છતાં તેના હૃદયમાં સદ્ગુણની ખરી છાપી ખરાખર પડતી નથી. માટે જ અચપણથી અચ્ચાંને સારી કેળવણી મળવી જોઈએ. સારા માણસનાં સારાં કામ જોઈ ખાળકને તેવાં કામ કરવાનું મન થાય છે, માટે તેમને આખો દિવસ સારા માણસોમાં રાખવાં; વળી સારાં કામ તેમની સમક્ષ થાય તો વધારે સારું. આવાં કામ ઉપર વિવેચન કરાવી ફાયદા ગેરફાયદા દૂકામાં બતાવ્યા હોય, તો સારી અસર થાય. ખાળકને હરેક કામની નકલ કરવાનું બહુ ગમે છે, તેથી જ નકારાં માખાપનાં છોકરાં નકારાં નીવડે છે. ઘેર આવેલા અભ્યાગતને યોગ્ય સન્માન આપી પોતાની શક્તિ માફક તેમની પાસે કંઈક અપાવવું, એથી તેઓ મોટા મનનાં થશે. ઘરમાં સૌ સાથે વિવેક અને વિનયતાથી બોલવાની ટેવ પાડવી. તેઓ પોતાના ઘરમાં સદ્ગુણ શીખ્યાં હશે, તો બહાર પડ્યા માણસ સાથે પણ તેમ વર્તશે.

તેમને જરૂર નમ્રતાવાળાં કરવાં. કેમકે-જે માણસમાં નમ્રતાનો ગુણ રહેલો છે, તે સર્વત્ર પૂજ્ય છે.

પણ કેટલાક એમ સમજે છે, કે જે અમે નમ્રતા રાખીશું તો અમારું વજન ઓછું થશે. આવી કસમજથી તેઓ ધામધૂમ અને ખાલી ભપકાથી આપવડાઈ પાછળ ખેંચાઈ જાય છે, અને અભિમાનનો દુર્ગુણ પ્રદર્શ કરે છે. અભિમાન કેટલું બધું નુકસાનકારી છે ?

હાલ્લા માણસો માનની પાછળ દોડતા નથી, પણ તેમનાં સુકૃત્યથી આકર્ષાઈ માન તેમની પાછળ દોડે છે. અને આવું સંગીન માન જ ઠેક સુધી ટકે છે, માટે આપણે

તેવાં કામ કરવાં જોઈએ, કે જેથી લોકને આપોઆપ માન આપવાની જરૂર પડે. વિદ્વાન માણસે પણ વિદ્યા સંપાદન કરી નમ્ર થવું, કેમકે ફળવાળાં જ ઝાડ નમે છે, કંઈ આવળું હુંહું નમવાનું નથી. નમ્રતાથી જ વિદ્યા પ્રકાશમાં આવે છે. વખતે ઓછી વિદ્યાવાળા માણસ પણ નમ્રતાથી વધારે જશ પામે છે, અને વખતે પૂરેપૂરી વિદ્યા સંપાદન કરી બેઠેલાને તેના અહંપદને લીધે પૂરતું માન મળતું નથી.

સૃષ્ટિનું અવલોકન કરતાં તેના ચમત્કારથી આશ્ચર્ય પામ્યા વિના રહેવાતું નથી. જુઓ, પ્રભુજીએ માણસને બધા અવયવ આપ્યા છતાં તેમને કેવા પરાધીન રાખ્યા છે? અવયવોને કેવી રીતે કામે લગાડ્યાથી સારું થાય એ યુક્તિનું કામ છે, અને દરેક માણસમાં યુક્તિ મૂકનાર તો પરમેશ્વર પોતે છે. આ રીતે જોતાં માણસ માત્ર પરાધીન ગણાય, પછી તે રાજા હોય કે રંક હોય. કોઈ પણ માણસ પોતે પોતાના સ્વાધીન નથી. બધા દસ્ય પદાર્થ નાશવંત છે, માટે આપણી ફરજ છે, કે નાશવંત વસ્તુ તરફ લક્ષ ન રાખતાં, પરલોકના અચળ સુખ તરફ કાળજી રાખવી. પ્રભુના અપાર હાપણુ આગળ આપણું હાપણુ કંઈ વિસાતમાં નથી. તે બધા વૈભવોનો ધણી, સર્વમ્, સર્વ વ્યાપક અને બધી વસ્તુઓનો કર્તા છે. તેને ઓળખી આપણા હૃદયમાં તે વસેલો છે એમ દૃઢ નિશ્ચયથી જાણી જે માણસ કામનો આરંભ કરશે, તેનાં કામ દોષિત થવાં કઠિણ છે; કેમકે તેવા માણસો નઠારાં કામ કરતાં બહીશે. વળી કુદરતી બનાવોનું અવલોકન કરવાની ટેવથી તેની નજરે દયાળુ પ્રભુનાં અદ્ભુત કૃત્યો આવશે, ત્યારે તેને પોતાના કામોનું અભિમાન રહેશે નહિ.

મોત માણસની પૂઠે લાગેલું જ છે, અને તે ક્યારે આવશે તે વિષે કંઈ ખબર નથી. માટે આ દેહને નાશવંત જાણી સમ્યક્દાનંદ ભગવાન તરફ પોતાનું લક્ષ લગાડવું; સત્ત્વમેં ચાલી જે કંઈ બની શકે તેટલો પરોપકાર કરવો; અને કાંલનો ભરંસો નથી, માટે આજનું કામ આજે જ પૂરું કરવું. ધન, યુવાવસ્થા કે અધિકારના મદમાં અકચૂર થઈ સ્વચ્છંદે ચાલવું એ કેવળ મૂર્ખાઈનાં લક્ષણ છે. જ્યાં પોતાના જ શરીરનો ભરોસો નથી, ત્યાં ધન જીવ્તાની કે પારકાએ આપેલા અધિકારનો શો ભરોસો ! મતલબ કે સંસારના ક્ષણિક સુખો તરફ લક્ષ ન આપતાં પરલોકના અક્ષય સુખ તરફ ચિરકાળ નજર રાખવી.

આપણે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને અહંકાર છોડતા નથી. વગર સમજે નાહક અન્ધકારમાં ચોથાં ખાઈ એ છીએ. કદાપી સંપૂર્ણપણે અંતઃકરણની નિર્મળતા ન આવી પહોંચે, તો આટલું અવશ્ય કરવું કે સંસારના નિર્દોષ વ્યવહારકાર્ય ને ભક્તિ અને નીતિ સાથે સમપ્રમાણમાં રાખી વર્તવું. તેથી પણ પરલોકનું સુખ મેળવવા થોડા ભાગે લાયક થઈશું.

ગમે તેટલો પૈસો, પુત્ર, કીર્તિ કે અધિકાર મળ્યા છતાં, માણસના સુખદુઃખનો આધાર ઈશ્વર ઉપર છે; તેને મળેલી સંપત્તિઓને વાપરવા દેવી કે નહિ તે બધું દયાળુ પ્રભુના હાથમાં રહેલું છે. ક્રોધ્યાધિપતિને રોગ થયે તેને પોતાના પૈસા કંઈ ભોગમાં આવતા નથી, બુદ્ધિવાન અને કલ્યાણરા કુળદીપક પુત્ર છતાં તેઓ પરદેશ પડયાથી ના બાપ તેમનાં સુખ જોઈ શકતાં નથી, અને અધિકારીઓને



મળેલો અધિકાર પારકાનો આપેલો હોવાથી તેના બોકતાને ઘણી વાર ખરા કે ખોટા કારણે પણ ઠપકા ખાવા પડે છે. હાથીને જેમ અંકુશ છે તેમ માણસને પણ દુઃખ સમજવું. તેથી માણસ ઠેકાણે રહે છે. ખરું પૂછો તો સંસારમાં કોઈ સુખા નથી, જે માણસ ઈશ્વરથી ડરીને ચાલે અને પોતાને મળેલી સંપત્તિઓમાં સંતોષ માને. તે જ સુખી સમજવો. આવા જ માણસ ધીમે ધીમે મનની શુદ્ધતા મેળવી તેનાથી મળેલું અનહદ સુખ ભોગવે છે. જે માણસ અસંતોષી રહી પોતાના દુઃખે ને પારકાના સુખે નિરંતર બળ્યા કરે છે, તે ઉભય લોકમાં બળતા જ રહે છે. ભાવાર્થ કે જે માણસ બાહરથી નિર્ભળ રહી અંતઃકરણમાં પણ નિર્ભળ રહે છે, તેમ સંતોષી રહે છે, તે અહિં નાના પ્રકારનાં સુખ મેળવી છેવટ ઈશ્વરના સાન્નિધ્ય જઈ અખંડ આનંદ ભોગવે છે.

\*\*\*\*\*  
 સમાપ્ત.  
 \*\*\*\*\*

( ૫૭ )

## ઋતુવર્ણન.

મૂલ્ય ૦-૩-૦

કર્તા.

શિવશંકર તુલજીરામ દવે. ખી. એ.

અને

છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળ.

સુદર્શન—આ લઘુગ્રંથના બે કર્તાગાંના એક પ્રાજ્ઞ્યએટ  
સારો અભ્યાસ કરી સારી નોકરી મેળવી તર-  
ણવયે જ સર્ગવાસ કરી ગયા, તે માટે અમે  
ખરેખર દીલગીર છીએ. અને અમારા એ  
સદાધ્યાયીના શોક જનક પરિણામ માટે આ  
પ્રસંગે શોક દર્શાવવાની તક લેઈએ છીએ. શ્રંગાર  
રસને ભૂમિકા કરી છએ ઋતુનું વર્ણન શુદ્ધશુદ્ધ  
છંદોથી આ ગ્રંથમાં સમાવેલું છે. આર ઋતુ રા.  
શિવશંકરે અને ખીજી બે રા. છગનલાલે રચેલ  
છે. એકંદરે બધી કવિતા સારી કાવ્ય પ્રતિભાના  
અંકુર દર્શાવે છે. ને તેમાં રા. શિવશંકરની  
કવિતા આગળ જતાં બહુ સારી થાત એમ  
પ્રત્યક્ષ સાક્ષી આપી શકે છે. પુસ્તક ૧૨, અંક ૫



( ૫૮ )

તૈયાર થાય છે. નામ નોંધાવો.

કવિશ્રી ગિરિધરરાય કૃત.

નીતિ અને વૈરાગ્ય શતક.

નું કુંડળિયા રૂપે ગૂજરાતી ભાષાંતર,

મૃદ્ય. ૦-૪-૦ પોસ્ટેજ નથી.

કવિશ્રી ગિરિધરરાયે હિન્દીભાષામાં પુષ્કળ કુંડળિયા કર્યા છે. તેમાંથી સારામાં સારા સો નીતિના અને સો વૈરાગ્યના ચૂંટી કાઢી તેનું ગૂજરાતીભાષામાં કુંડળિયા રૂપે ઉપરનું પુસ્તક તૈયાર કરવામાં આવે છે. દશ નકલે એક નકલ બેઠ, ને સામટી રાખનારને સેંકડે ૧૫ ટકા કમીશન આપવાનો ઠરાવ રાખ્યો છે. પુસ્તક પસંદ ન પડે ને આઠ દહાડામાં પાછું મોકલશે, તો પાછું લેવા હરકત નથી. પણ તે અગડેલું હોવું ન જોઈએ.

કર્તા. છ. વિ. રાવળ.

---

